النا النا فبراير١٩٥٢



اليزابث آردن

ليس لعمر المرأة أن يحتسب عليهــــا الحساب في صــحتها وجمالها!

مهما يكن عمرك ٠٠ فان أساس الجمال الحقيقى ينبنى على ذنك المظهر المعتنى به ٠ ولا تظنى ان مستحضرا واحدا مهما أوتى من الصفات يستطيع أن يحقق ذلك ٠ ومن أجل هذا ابتكرت اليزابث اردن الاسلوب الامثل الذى يعتبر أساسا لفن التجميل الحقيقى : نظفى بشرتك ٠٠ انعشى بشرتك ٠٠ ثم طريها ٠٠

ولاى استعلام اتصلى بالخبيرة الاخصائية لمعامل اليزابث آردن طرف الوكسلاء ولاى استعلام اتصلى بالخبيرة الاخصائية لمعامل اليزابث آردن طرف الوكسلاء وان ترشيدك وان ترشيدك الى الالوان التى تناسبك وأفضل الطرق لاستعمال مستحضرات اليزابث آردن وافضل الطرق الستعمال مستحضرات اليزابث آردن وافضل الطرق السنعمال مستحضرات اليزابث آردن وافضل الطرق السنعمال مستحضرات اليزابث آردن وافضل الطرق السنعمال مستحضرات اليزابث آردن وافضل المستحضرات اليزابث آردن والمستحضرات المستحضرات اليزابث آردن والمستحضرات المستحضرات اليزابث آردن والمستحضرات المستحضرات المستحرات المستحضرات المستحضرات المستحضرات المستحضرات المستحضرات المست

تباع في المحلات الآتية

بالاسماعيلية:	بانسویس:	بمصر الجديدة	بالقاهرة :	بالاسكندرية:
اجراخانة انترناسيوانال	اجزاخانة جانيس	اجزاخانة نورتون	محلات شیکوریل محلات شالون	محل شالون
· باسیوان :			محلات عمر انندی اجزاخانة نورتون	محلات هانو
(ماجیلًا فرایس (فوتو ستورز)	بالمنصورة : مخازن أدوية الحرية	ب پور س عید : محلات سیمون ارزت	محل سوکرات بارفیمری ایرین	(لار دی لاکوافیر) (سوکرات وشرکاء)

(نجرمر المحرف

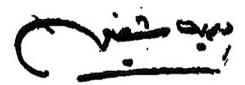
قالوا أنجز حر ما وعد ٠٠٠

فأين تحقيق الوعود التي بذلها الانجليز لصر في سبعين سنة ؟!٠٠

لقد وقفت مصر الى جانب انجلترا فى الحرب الماضية ، ولولا وقفتها تلك لما كان للانجليز مكانة فى الدنيا ، ولعبث بها الالمان وسنخرت منها شعوب الارض ، فاذا كان الجزاء هذا الذى نراه على ضفتى القنال ، فقـــد خسر الانجليز صداقة مصر ، وخسر أصدقاؤها أيضا هذه الامة المجاهدة الصابرة، ولن تنفعهم مئات الالوف فى حرب مقبلة، فقد عجز مائة ألف مقاتل انجليزى فى ضبط زمام مدينة أو مدينتين على القنال فماذا هم صانعون اذا قامت حرب وأحتاجوا لهدوء مدن مصر وقراها جميعا ؟ حسبة سهلة ولكنها مستحيلة ، وهى تحكى للمعسكر الغربى أن الانجليز قد أفقدوها مصر الى الابد ٠٠

وأخيرا دعا تشرشل الى تدخل أمريكا فسخر منه الكونجرس الامريكى ، وسخر منه الانجليز أنفسهم ، فقد أضحكهم وسلاهم حين طالبهم بالجنود لحماية الانجليز على ضفتى القنال ، ورفض أصدقاؤه التورط في سياسة سخيفة انتهى زمانها ، فقد كانت القوة كفيلة فيما مضى بحكم مصر ، ولكن الجيل في مصر قد تغير وأصبح من المستحيل على الدبابات والطائرات والمدافع أن تقيم حجة أو تقضى على حقوق شعب تعداده عشرون مليونا تهيئوا للفداء في سبيل استقلالهم وحريتهم ،

وحسبى فى هذه الكلمة القصيرة أن أوجه نظر دعاة الاستعمار من الانجليز الى أن كسب صداقة مصر مسألة بسيطة لا تحتاج منهم الا تلبية رغبتها فى الحرية والاستقلال ، وهم اذا انصرفوا عن سياستهم الاستعمارية كان ذلك خيرا لهم وأبقى ، فليجربوا وسوف يجدون كسبا فيما أدعو اليه •









أمير الجنوب:

أقر الله قلب الملك وأسعده بما اشتهى وأحب ، ومنحه وليا للعهد ، برأه المولى على الخير ، وجعله طالع يمن وسعد ، وفي غمرة الفرح الذي عاش فيه الفاروق منذ أسبوعين ، صدر أمر سام بتلقيب أحمد فؤاد بأمير الصعيد • •

وهو لقب حبيب لأن الملك حمله سنوات ، وقد راقنى أن أبدى اقتراحا في هذه المناسبة الطيبة بأن يكون صاحب السمو الملكي (أمير الجنوب) والجنوب يضم الصعيد والسودان ، واعتقادى أن وحى الساعة يؤيد وجهة نظرى ، وهو اقتراح متواضع دفع اليه سرورى بأن الملك قد من الله عليه بقرة عينه ، وحق للجنوب أن يسعد سعادة الملك وشعبه في الشمال ، وما أجمل أن يكون لهذا الجنوب أمير هو سيد



المجاهسدات ٠٠٠

ليس كل السيدات المصريات مجاهدات للاسف الشديد مع أن ظروف حياتنا السياسية والاقتصادية تفرض على كل سيدة لونا من ألوان الجهاد ، فالسيدة المشتغلة بالشئون العامة ، مجاهدة من غير شك ، والسيدة التى تشرف على موازنة ميزانيتها مجاهدة من غير شك أيضا .

موارنه میزانیتها مجاهده من غیر شک ایضا ،
ولکن فی مصر ، البلد الذی یکافح فی سبیل حریت واستقلاله ، فی هذا البلد مجاهدات من طراز آخر ،
مجاهدات فی الاسراف ومضایقة الزوج والاب بالمطالب التی لا تفرغ ولا تنتهی ، فالزوجة ترید فستانا جدیدا حتی یبلغ عدد فساتینها دستة ، فالموضات تتغیر وتتبدل ، وهی ترید حداء من محل فلان أو علان مع أن الحداء بنصف ثمنه فی محل فلان آخر وذلك حتی لا یعاب علیه محل فلان آخر وذلك حتی لا یعاب علیه تواضعها فی محلات المستریات بین صدیقاتها التافهات ،

ولينفلق الزوج أو الاب حتى يرضى الزوجة والبنت ، والا فالنكد في البيت قاعدة الحياة، هذا اذا استمرت الحياة الزوجية بالرغم من المطالب السخيفة التي لا تنتهى من بعض السيدات •

لو سئلت من المجاهدات الاول فى مصر لوضعت هذا الزوج أو الاب المسكين على رأس المجاهدين ١٠٠ أو فى مقدمة الشبهداء ؟ !!

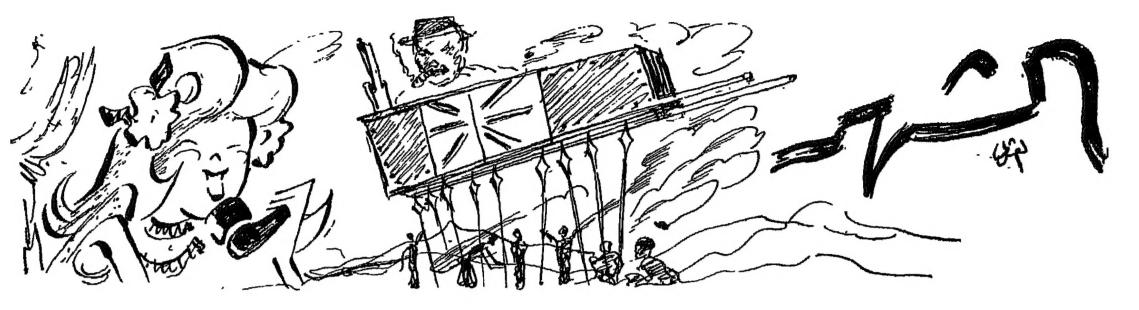
* * *

ضريبسة الاعزب:

اقترح نائب فرض ضريبة على كل أعـزب ، ورفضت اللجنة المختصة في مجلس النواب هـنا الاقتراح ، وجاء الرفض عاجلا دون ذكر أسباب الاخشية زيادة الضرائب على المواطنين •

وكنت أحب أن يؤمن أعضاء اللجنة بأن هذه الضريبة أخف كثيرا من ضريبة الجاز وأجر الانتقالات وأنها ضريبة بالمعنى المفهوم ، بل هى فى طياتها تحمل توجيها اصلاحيا وتفيد المجتمع من عدة وجوه ، وتحول فى جانب منها دون الانهيار الخلقى اذى استفحل بين الشبان والشابات وخاصة فى المدن الكبيرة

ان الشعب يريد ضرائب من هذا النوع ، فهى ضرائب عادلة وليست مفروضة الا على من يستحق أن تفرض عليه وسوف يعفى منها بالطبع المريض الذى يسى الى المجتمسع بطريقة أو بأخرى ولن يبقى بعد ذلك من تجب عليه الضريبة الا كل أنانى أو فاسد الخلق أو جبان يخشى المستولية وهؤلا جماعة يجب أن تحاصرهم الضريبة حتى تصلح من أخلاقهم ولا ينبغى أن يفوتنا أن الاسلام وجميسع الاديان قد طالبت بارساء القواعد لبيوت تعمر بالزواج ، وقد حضت الاديان على هذا كله ، فلو ان المسئولين جسدوا فى رعاية الاسرة ، وعملوا على اقامتها وهيأوا للمتزوجين حياة سعيدة. الى الزواج المبكر ، أعفوا صاحب الاقتراح من اقتراحسه ولم تعد هناك حاجة لسن قانون على الاعزب .





لا شك أنه انهيار يحدث لبيوتنا حين تذيع علينا الصحف أن عشرات الالوف قد طلقن من أزواجهن هذا العام، فقد أصبحت حياتنا الزوجية أشبه بالحياة الزوجية في هوليوود ، وأنا لا أصدق ما يشاع من أن من أسباب الطلاق الاولى هذه الازمة الاقتصادية التي أخذت برقاب المصريين ، والازواج منهم خاصة ، والا كان الواجب أن يرتفع عدد المطلقات الى مئات الالوف أو الى مليونين ، لان هذه الازمة الخانقة قد أخذت برقاب الناس جميعا متزوجين وغير متزوجين وغير متزوجين وغير

أفهم من كثرة الطلاق أن الزواج نفسه لم يكن طبيعيا، فلو أن الناس يتزوجون باختيارهم وعن عقيدة لقلت نسبة الطلاق بينهم ، ففى الزواج وسائل غير طبيعية ، بعضهم يلهو به ، وبعضهم يجد فيه لذة عارضة ، وبعضهن تتزوج لمال زوجها أو جاهه ، والاخريات يتزوجن دون أن يراهن الرجال ، كما أن القوانين لم تقيد الطلاق ولم ترتب له فى عصورنا الحديثة الترتيب الذى يجعله جدا لا عبث فيه ، لذلك ارتفعت نسبة الطلاق، وأصبح انفصال الزوجين انفصالا نهائيا مسألة لا تعدو كلمة تقال أو ورقة يكتبها مأذون فى الطريق ٠٠٠

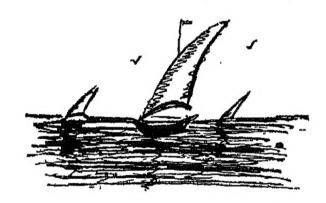
شرعوا أيها السادة لتحديد الطلاق ، لتنصفوا بذلك المرأة والرجل على السواء ولترفعوا عن كاهل بوليس الاداب كثيرا من المتاعب والمشقات ٠٠٠

شـــکوی :

تلقيت من سيدة فاضلة شكوى مريرة من تدخيل زوجها في شئون المنزل، فهو يلفت نظرها الى النظيام والنظافة ويبدى ملاحظات كثيرة على الاسراف وعدم مراقبة الطباخ والخدم، واهمال ملابس الاطفال، وما الى ذلك مما يحدث نظيره في كثير من البيوت المصرية •

وهذه شكوى من طرف واحد ، أما الطرف الشانى اى الزوج له نسمع وجهة نظره ، ونحن كأزواج ، لا نستطيع أن نوافق الزوج على تدخله البغيض فى شئون المنزل ، فذلك حق لكل زوجة وهى التى تقرر سياسة بيتها وما أظن أن هناك زوجا خالى البال والاعمال حتى يجعل من نفسه ربة دار أخرى !

ولكن يظهر أن سيدتنا الفاصلة قد أهملت في واجباتها ، لان الزوج المحب ، ومن طبعه أن يرى السواد في زوجته بياضا – قلما يلتفت الى واجبات زوجته اذا أهملتها ، الا اذا تجاوز اهمالها الحدود وترتب عليه اضطراب في البيت وشئونه ويا لسوء طالع بيت يرى الزوج فيه أن يشرف على اصلاحه ، فهنا الطامة الكبرى لاختلاف السلطات على الحقوق والالتزامات ، ولهذا الاختلاف عواقب سيئة أرجو أن تتدبرها كل سيدة عاقلة ،



السودان في أفلامنا .:

شاهدت فيلما استعراضيا تخللته أغان بديعة للفنان الموهوب فريد الاطرش ، وراقنى فى الفيلم الذوق المطبوع الذى ألهم المخرج المفتن هذه الصور الرائعة التى تعرض الفيلم لها ، وأعجبنى أن يساهم فى هذا الفيلم مطرب من السودان ، فما أحوجنا الى البضاعة السودانية فى آدابنا وفنوننا فهى تنطوى على مزاج جميل يحسن أن يعرفه أهل الشمال ، فان للسودان آدابا وفنونا ودقة على الطبل ونفخة فى المزمار تشجى النفس والروح ، وليس أفعل فى النفس والروح من أغنية تجد صداها فى قلوب المواطنين .

أننى قليل الاختلاف الى دور ألسينما ، ولكن أهسل البيت أسعدونى بهذه الساعة التى قضيتها أشاهد فيها هذا الفيلم الاستعراضى ، وبودى أن أصغى الى طبعى فأقدم للشاشة يوما قصة سودانية يكون مخرجها ومطربها رخيم الصوت جميل الاداء كفريد الاطرش .



المالية المالي

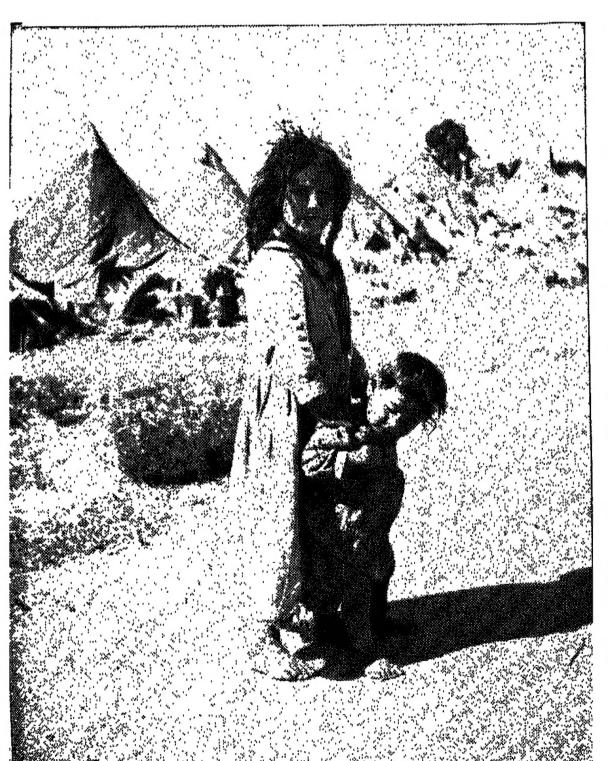
استطاعت بنت النيل أن تـــزور اللاجئين الفلسطينيين في المخيمات التي أعدت لهـم وهي الصفحتين صورا تشهد بما وصلت اليه المدنية والانسانية من تقدم !! فقد ذهب هؤلاء الساكين ضحية الهيئة التي تدافع عن حرية الانسان وتحول بينه وبين التشرد وو

أيتها الانسانية الظالمة ، أيتها البشرية القاسية ، أنى لا أخاطبك استدرارا لعطف أحد ولكنى أقدم هذه الصور صفعة لكل من يقول ان الامن منتشر على الارض ، ولطمة لكل من يقول أن جميسع الشعوب تتمتع بالحرية ، وركلة لكل من يقول ان الحق وركلة لكل من يقول ان الحق ينخيم على العالم ٠٠!

فاللعنة ستلاحق كل من لهم يد فى تلك المآسى البشرية ، سأنسى نفسى أن الانجليز لا زالوا فى ديارنا يخربونها ويشاركوننا قوتنا رغما عنا سأنسى هذا ولو انه لا ينسى

أبدأ ، ولكنى لن أنسى أبدا أن فى العروبة اخوانا لنا شردتهم المطامع البشرية ، وأخرجه المستبداد من ديارهم حفاة عراة بطونه م خاوية ٠٠

قولوا لى بربكم ما ذنب هذه الطفلة البريئـــة حتى تفترش الارض وتلتحسف بالسماء؟!ماذنب هذه العجوز المسنة حتى تشقى من أجل نفسها بينما أمثالها لا يجب أن يغادروا الاسرة أو يتركوا المخادع رفقا بشبيخوختهمم ورحمة بهسم ١٠٠ ولكن ٠٠ لمن نقول هذا الكلام ؟ أنقوله الحرمات وهاجموا النساء في ديارهن ؟ أنقول هذا الكلام لهؤلاء الذين أقفرت الرحمة من قلوبهم واستولى عسلى نفوسهم الجشع البشرى ؟ لا



لقد فقدنا ثقتنا بالعالم أجمع وسعتكون أجيالنا المتتابعة أكثر حذرا ممن قبلهم • •

آلاف من الفلسطينيين والفلسطينيات شردته والفلسطينيات شردته الصهيونية من ديارهم، وطردته مطامع الدول من أرضه ما ألتى ورثوها عن أجدادهم، لقد حرمته الصهيونية ومعها عصابة من الدول متع الدنيا ومباهجها.

أنظروا بربكم الى تلك العجوز التى تفترش حزمة من القش ، ومن يدرى لعلها تنام فيها أيضا رغم أشواكها الناتئة ٠٠ هذا هو ما نراه ولكن الذى لا تعلمونه أن تلك السيدة كانت تعيش فى دار منعمة لا تعرف معنى الجوع ولا تشعر بما يسمى الفقر أما اليوم فقد جعلتها الانسانية الظالمة تشعر بكل هاذا ١٠٠!!

وهذه الطفلة التى تحمل الخبز وكأنها قد فازت بغنيمة سيحسدها الكل عليها ، لقد كانت تجهل كل شيء عن متاعب الحياة ، أما اليروم فقد عرفت معانى البرؤس والشقاء ٠٠ عرفت أن العالم قد عاد لنظام الهمجية الذي لا بقاء فيه الا للاقوى ١٠٠

وهذه أخرى لا تعسرف للمرح معنى ٠٠ حتى العدسة المرح معنى ٠٠ حتى العدسة التي يبتسم الكل لها تنظر اليها نظرة خوف وحذر ، لقد نسيت الابتسام ولم تعد تثق في أي أنسان بعد أن ذاقت ذلا وهوانا ولو علمتم أن أهل هذه الطفلة بالذات كانوا يريدون لها علما تصير معه طبيبة بعد زمن ولكن القدر

الذى لا يمهل أرسل ظلمة عتاة ٠٠ أخرج ورهم من ديارهم ، واستولوا على أرضهم لا لشىء الا لاننا فى زمن تنصر فيه الدول القوة وتجرى فيه وراء مصالحها٠٠ الدول فى هذا تسير على مبدأ جديد لم نجده فى قاموس الإنسانية : مصالحك تقضيها ما دمت تتركنى أقضى المستضعفين ليعتنقوه) ٠ المستضعفين ليعتنقوه) ٠

أبعد هذا تريد منا هـــذه
الدول الظـــالمة أن نرعى
مصالحها في بلادنا ، أو حتى
ندبر لرعاياها طعاما ٠٠، أو
حتى نحفظ لهم حرمة ٠٠

أستغفرك ربى فما أقوله ليس كفرانا بمبادئك التي أنزلتها على أرضك ولكن ما نراه يطيرالصواب ومانسمعه يذهب العقل ، بل ان هـذه الصور وحسدها كفيلة بأن تحرك أشد القلوب قسوة ، كفيلة بأن تفيض أريحية أكثر الناس حرصا على المال ٠٠٠ ولكنها لن تحرك شــــعرة واحدة في جسد هؤلاء الذين يشربون دماء البشر ويأكلون لحوم الناس وبعسم ذلك يسمون أنفسهم حلفاء ٠٠٠ ألا سينحقا لهم وبئس ما يأفكون ٠

كونوا معى بقل وبلم فسندك هؤلاء الذين يدعون صداقتنا وهم من الخلف يطعنون ، فاما أن نعيد هؤلاء اللاجئين الى ديارهم آمنين ، واما أن ننكس رؤوسنا الى أن تحل بنا ساعة الموت أو يطوينا الفناء .

ف، م، ع،







الصورة العليا ـ وصمة في جبين التاديخ الصورة الوسطى ـ حتى لقمة العيش تصل اليها استجداء الصورة السفلى ـ المدبون في الارض

النحضة النسائية في صدالامل

بقلم فضيلة الشيخ عباس طه ((من العلماء))

لم يجحد التاريخ ما للمرأة من جهود صادقة في سبيل أداء رسالتها على وجهها الاكمل فقد كان لها أثر يذكر فيشكر بما سبجله التاريخ وهو خير شاهد على ذلك فقد استفاضت صفحاته بأمثال السيدة سكيته بنت العسين رضى الله عنه من حفيدات رسول الله صلى الله عليه وسلم وهى الفقيهة في الادب والتاريخ والحديث وكان بيتها مصدرا خصبا لعلم والادب شعرا ونشرا تختلف اليه أجلاء العلماء وثقاتهم في الرواية والدراية وكثيرا ما ارتضوها حكما بين مرحلتين لعلوم والمعارف فكانت فيصلا صادقا فيما يجد من نزاع ويحدث من خلاف بين العلماء والادباء وعاصرتها عائشك بنت طلحه وكانت هي الاخرى موئل أدب وفن ودراية بفنون الادب والشعر والمعر والشعر والمي والميالة والادباء والميالة والشور والميالة وا

لما انتقلت عائشة بنت طلحه الى جوار ربها رثاها عمر بن أبى ربيعة الساعر الموهوب بقصيدة عامرة المعانى جاء فى مطلعها:

لیت شعری هل أقولن لرکب طالما عرستم فاستقلوا ان همی قد نفی النوم عنی قال لی فیها عتیق مقال الله و دعها لا تلمنی فی اشتیاقی الیها

بفلاة هم لديها خشـــوع حان من نجم الثريا طلوع وحديث النفس منى ولوع فجرت مما يقول الدموع فأجاب القلب لا أسـتطيع وابك لى مما تجن الضلوع

وكانت عائشة بنت طلحة من بيت رفيع العماد ازدادت معارفها وعلومها فى أزهى عصور التاريخ وأحفلها بالعظائم عندما تزوجت بمصعب بن الزبير وكان هو الاخر أديب متكملا وعالما متبحرا جرى صيته مجرى الريح وقد كان يضرب بها المثل السائر مع الركبان ثم سبقتها عائشسة أم المؤمنين زوج الرسول الاعظم بنت ابى بكر الصديق •

كانت رفيق رسول الله ونجيه ومرمى طرفه وراحة كفه عاشرته أصدق معاشرة وسمعت منه يوم كان بيتها مهبط الوحي حكمه المشرقة وأحاديثه وتعاليمه الباقية على الزمن حتى كان يقول لاصحابه: « خذوا نصف دينكم عن هذه الحميراء ٠ »

أبلت السيدة عائشة بلاء مستطابا فسايرت النهضية النسائية في صدر الاسلام وأضفت عليها نورا وجمالا مضيئا فأفادت منها سيدات كثيرات في الطبيعة منها فلطمة الزهراء بنت رسول الله والسيدة أم كلثوم والسيدة أسماء بنت أبي بكر ولما دنت منية رسول الله وحضرته الوفاة أفلت زمام الصبر من أيدى الصحابة وجرت على السنتهم ألفاظ نابية لانهم فقدوا صوابهم بهذا الرزء الجليل الفادح الا عائشة فقد لاذت بالصبر الجميل والصمت الذي يتم عن حسن اليقين وآحالتها كلما نزل بها على الثقة بالله ثقة تطيش عندها سهام النائبات الكبر تم دار الزمن دورته فوقعت فتنة الفرقة بينها وبين على بن أبي طالب رضى دورته فوقعت فتنة الفرقة بينها وبين على بن أبي طالب رضى الله عنه وآيد كل فريق أحد طرفي النزاع فاشتعلت نيران

الحرب بينهما في واقعة الجمل وكانت السيدة عائش__ة بصيرة بالعواقب فعلى تفكيرها قامت رحى الحرب وان كان للمؤرخين في هذه المرحلة تعقيب لا محل لذكره الان .

وَلَمَا وَقَعْتَ حَادِثُهُ الأَفْكُ وَلَغَا اللاَعُونَ فَيَهُ بِٱلسِنَةَ حَدَادِ ثم نزلت آية البراءة كانت السيدة عائشة من خير ما يتحلى به الصابرون جلدا واحتمالا وثقة بالله تدك أمامها الصما الصلاب .

أنظر الى يقينها المتجلى حين دخل عليها والدها أبو بكر الصديق وبشرها بأن آية البراءة قد نزلت بشأنها وقال لها : « يا عائشة لقد كنت أكرم على الله منزلا حين برأك على لسان وحيه الامين فاشكرى على ذلك محمدا • » فقالت والصبر يحدوها واليقين يجلوها :

« لا أشكر محمدا وانما أشكر رب محمد الذي برأني • » ثم تسلسلت رسالة المرأة الطاهرة حتى وصلت الى عصر من عصور الاسلام الزاهية ففي عهد الامير عبد الرحمن الناصر أمير الاندلس يحكى التاريخ أن الاندلس في عهد ازدهارها بالمدنيات الفاضلة كان فيها مئتان وثلاثون امرأة من فضليات السيدات يجدن كتابة المصحف بالخط الكوفي وأطرف ما في هذه القصة أن قاضيا كان يقضى في الخصومات بين الناس بمد ينة تسمى (لوجه) وقد عرف يومئذ أن لهذا القاضي زوجة كانت عالمة بالفتاوي والواقعيات وكانت تحيث له الاحكام وتسببها فحقد عليه شاعر من شعراء هذه المدينة فقيال :

بلوجة قاض له زوجـــة وأحكامها في الورى ماضية فيا ليته لم يكن قاضــية ويا ليتها كانت القاضــية

ثم ترامت أنباء هذا الشاعر الى القاضى فرجع الى بيتسه مذعورا خائفا يترقب فشكى الى الزوجة ما يقوله هذا الشاعر وما يقع فيه بشعره من الهجاء فقالت هون عليك ثم أحضرت قلما وقرطاسا وقالت أكتب فأملته هذين البيتين التاليين:

هو شیخ ســو مزدری له شــبوب عاصیة کلا لئن لم ینتــه لنسفعن بالناصــیة

ومن هذا العرض الخاطف يتضع بأجلى بيان أن للمرأة رسالة قديمة عاصرت الاسلام والمسلمين وكانت لبنة قيمة في بناء عرش المرأة واعتبارها في المقام الاول في الكياسة والسياسة في مختلف مناحى الحياة وآفاقها ٠

واذن لا تثريب على المرأة أن تلى القضاء والفتيا وأن تمارس الامور العامة في مختلف عصور التاريخ لتقوم بعبئها في الحياة كاملة ولترتفع آدميتها الى المستوى اللائق بها بدلا من تلك الاقلام التي تحاول أن تؤثر الرجل وحده بممارسة الشئون العامة دون المرأة وهي شريكته في الحياة وقسيمته في أعبائها ولعل المصلحين في مختلف البلاد الاسلامية يعرفون أن المرأة في كل عصر وجيل ليست سلعة تمارس ولا أداة طيعة تراد حتى يكفوا من غرب أقلامهم فتتبوأ المرأة مكانها تحت الشمس وتستأهل حقوقها التي خلقها الله جزءا من حياتها ورسالة سائرة مع ركب الحياة تؤديها وسائرة مع ركب الحياة تؤديها و

ملائكة على الأرض

للدكتور ابراهيم بك ناجي

مشاهير الرجال نجوم رصعت بها سماء مجتمعنا ٠٠ وانى أقول أنه لابد أن هناك أيديا ناعمة هى التى أفسحت لهم مكانا فى هذه السماء ٠٠ فمن هى المرأة التى أضاءت حياة هؤلاء الرجال ١٩ وكيف أثرت فى حياتهم ٩ هذا ما سيكشف عنه هؤلاء النجوم فى هذا الباب ٠٠٠

عثرت فى حياتى على صنفين من النساء لا وسط لهما: ملائكة وفقاقيع والملائكة نادرات جدا ولكنهم ملائكة حقا وصرفا ، والفقاقيع لا حصر لهن فهن يلبسن أثواب الملائكة أحيانا ويخدعنا طويلا والصدمة القاتلة حين تنكشف البراقع وتزول الاستار وقد تركت هذه الفقاقيع فى نفسى جراحا انسانية عميقة لانى كنت أعتب على الحياة أن تمتلىء بهذه الاباطيل وتزخر بهذه الترهات ،

ولا يمنع هذا بالطبع من أن أعمال الملائكة لا حصر لها وقد عثرت في حياتي على ملاكين أثرا في تأثيرا كبيرا وهذان الملاكان ألهماني وعلماني ورفعاني وأنا مدين لهما بكل ماهو طيب وجميل في نفسي ـ ان كان هناك طيب أو جميل •

وقد يكون الملاكان قد أبعدتهما عنى حوادث الدنيا وتصاريف القدر ولكنى أقتات بالذكرى وأعيش على الماضى: أما الملاك الاول فقد يقرأ هذه الكلمات فمن أجله كتبت الشعر وتعلمت الفرنسية بغير معلم فى ثلاثة أشهر والالمانية فى شهرين إثنين ولولاه لما تعلمت هذا كله فى أجيال ٠٠٠

أما الملاك الثانى فقد لقينى فى الخريف - أقصد خريف العمر - فمسح أثاره واكتسح غيومه وأعادنى الى الوراء عشرين عاما واذا كان هناك من يريد أن يعرف أثر هدنين الملاكين فى نفس وحياتى فانه يستطيع أن يلمسه فى كتابى الجديدين (ليالى القاهرة) و (رسالة الحياة) أما الاول فقد خرج متوجا باسمى وأما الثانى فعما قليل سيكون فى السوق ويكفى أن يعيش الانسان بكتابين ويخلد بعملين نظيفين وحسبى من هذا تدليلا على أثر المرأة الصالحة فى حياة الرجل وخاصة فى حياة الفنان ٠٠ وتستطيع أيضا أن تلمس أثر هذه الملائكة فى أشعارى فهن ملهمتى ووحيى ويمكنك أن تلمس قلمس هذا فى الابيات الاتية :

جئتنى والخصريف فى الروض عار فكسوت الربى عادارى البراعصم وأجاد الربيع أخضر كفيه ليمحو أصفراره المتراكسم رحلة للنجصوم لم تك أحلاما وبعض العظيم أوهام حالم آه كسم ليلة تراجسع أيامي أعد العسلا وأخفى العظائم وحسبت الخسار فيها مكان الفن المتابى المتقادم

قبـــل أن نلتقى فلمـــا تــلاقينا عـرفت الفـن وذقت المغــانم ان أبت جائعـــا فثمت زاد أو أبت معسرا فتـــم الدراهـم

* * *

وليس أثر المرأة في حياتي وقفا على الهامي في شعرى ونثرى ولكن كما قلت أدين لها بكل شيء: فقد حدث ان كنت مريضا في بلاد غريبة منذ سنوات وكنت في آخر درجات المرض فدخلت مستشفى من المستشفيات الكبيرة واذ باحدى الطبيبات المشهورات بالنبل والرحمة وسمو الاخلاق تنظر الى ضاحكة وتقول: أتعرف انى أريد أن أتبناك! • • فقلت لها: لى الفخر ياأمى • • • !

وكانت هذه الام تصغرني بسنين كثيرة ، كانت صغيرة الجسم كبيرة العقل ، كانت موضع ثقة المستشفى بأجمعها، اللهم أنها تبنتني كما قالت وكنت آذ ذاك في حالة نفسية سيئة فوق مرضى وفوق غربتى فتولتني بالرعاية وعالجت مرضى وعالجت نفسي وكانت حقيقة تعاملني معاملة الام لابنها وكنت أسنخر منها قائلا: ألا تغيرين ذات يوم هذه الاوضاع؟ فكانت تضحك وتقول: مهما تغيرت الاوضاع فأنت ابني ولن تكبر عن ذلك ١٠ انى أسقيك وأطعمك وأوسدك وأضع عليك غطائك فهل تتصور أن أي علاقة أخرى مهما سميتها ستغير من هذا الوضع ؟!! المهم أنها ظلت ترعاني حتى شفيت باذن الله وظلت هذه الامومة ألتي شملتني بها ثابتة سنوات طويلة وأجمل ما بها أنها زارت مصر أيام الحرب مدة أربع وعشرين ساعة فزارتني في عيادتي وكتبت لي كلمتين علي ورقــــة : (أمك بالخارج) وبالطبع لم يكن بخطر على بالى أنها هي ولا يعلِم الا الله كم فرحتُ بها وكم فرحت بي وهي الى الان لا تزال تسأل عن أبنها بالرغم من أنها قد صارت أما حقيقية لانها تزوجت ولكني ما زلت أبنها البكر وبقي أن يعـــرف الجميع أنها في الثلاثين من عمرها وأنا في الخمسين من العمر وأننى حين آذكر تلك الامومة أشسعر بالراحة ٠٠٠ الراحة النفسية الكبرى •

مكتب العمل

يبعث الامـــل مسكتب العمل مبدأ جلسل ناهضــــا على ا جفسوة الكسل داعيـــا الى وقتىك شغل هـا شـبابنا مدة العطـــل كان يومـــه سساده الملل يسدهب الهبسا . مهسيد الشيل مكتب لنسا انه جبال . فاحتمدوا به اذ يقيـــكنو هسسوة الزلل آيـة. المشال ' فأنظ الى عشيستم الاجل فى مســــرة زينب عزب



العناية بالامعاء (المصارين)

الامساك وأن تتناول الوجبات

الكاملة فيمواعيدها بالضبط

الهواء الطلق

والتمرينات الرياضية

تتريض في ألهواء الطلق

وتؤدى بعض التمرينـــات

البسيطة لكى تزداد قابليتها

لتناول الطعام بعدها وتشعر

الوضع اللعقلي والعاطفي

لهما تأثير كبير على نوع

وكمية اللبن الذي تفرزه الام

ولذلك يجب عليها أن تتجنب

ما أمكنها ذلك ، النرفزة ،

الاحتداد في المناقشات ،

الانفعألات العاطفية والمهيجات

مما لا شك فيه أنهمـــا

يسيببان ضررا للشخص

العادي ولذلك يجب على الام

المرضم ألا تتذوق الخمر

بتاتا وأن تنقص الى حــــــد

ملموس كمية الدخان وأن

ً لكي لا تفاجأ ألام بظهور

تشدقق أو التهاب في الثدى

أو في الحلمة (عندما يبدأ

الطفل في الرضاعة) يجب

عليها في أثناء مدة الحمل أن

تستعمل سوتيانات رافعة

مناسبة للثديين وأن تغسل

بعد الرضعات •

العناية بالثدي:

بحاجتها للراحة •

العصبية ٠

اللخمر والدخان:

يلزم للام المرضيعة أن

لئلا تسبب امساكا •

يجب ألا تشكو الام من

الطفيل

ميأت الطبيعة لبن الام

لان يكون مثاليا للطفلالمولود

حديثا وحتى في هذا العصر

الذرى لم يكتشف بعد ـ حتى

الان _ أى لبن أو غذاء يحل

محل لبن الام السليمة البدن

فانه يحتوى على نسبة ملائمة

من عناصر الغذاء ويمتاز عن

لبن الحيوانات الاخــرى ،

البقر والجاموس والماعزء،

بأنه أسمهل هضما وأقل

تعرضا للتلوث بالجراثيه

وبحكم الطريقة التي يتناول

الطفل بهما اللبن وهى

الرضاعة ، وهو يساعد على

تنمية حصانة الطفيل

ومقاومته للامراض المعسدية

المختلفة ، وأنثى أنصح كل

أم بأن تتولى هي ارضاع

طفلها بنفسها الا في أحوال

خاصة مثل اصابتها بأمراض

مزمنة كالسرطان أو التهاب

الكلى أو تشنجات عصبية أو

أمراض قلبية أو الانيميا أو

اذا كانت مصابة بمرض

مع ـــــ كالسل والتيفود ،

والام المصابة بالسل لا تمتنع

عن ارضاع طفلها فحسب بل

تعمل جاهدة كذلك عـــــلى

الابتعاد عنه وعدم العنساية

بشئونه لان الطفل حديث

الولادة يكون سريع التاثر

للعدوى بهذا المرض الوبيل

لطبيب بنت النيل

العناية بصحة الام المرضع

اذا كانت الام ترغب في ارضاع طفلها بنفسها بعب تأكدها من خلوها منالاسباب التى تمنعها من ذلك فعليها أن تقرر هذا في أثناء مدة الحمل وعليها أن تتبسع ارشادات الطبيب بخصوص تغذبتها والعناية بالثدى •

غذاء الام:

صحيا مهم للأم كما لانه لازم لتمتع الطفل بصحة جيدة واستمراره في النمو يتكون الغذاء اللازم للام من اللحسم والبيض والجبن واللب والزبد والفواكه والخضروات والخبز المخلوط والبقول ، ما لم يقرر الطبيب المعسالج غير هذا، وهذا الغذاء الكامل يساعد الام على افراز كميــة كبيرة من اللبن تقى طفلها شر الجوع، ويمكن اعطاء الام بعض الفيتامينات على هيئة ضروری لها ۰

يجب على الام أن تخصص لراحتها ونومها وقتا كافيسا وخاصة في الاســـابيع الاولى حيث يحتاج الطفل الَّى عناية كبيرة فلا تقل ساعات النوم عن ثمان ساعات بالليــل ،

الراحة والنوم: '

وساعة أو ساعتين في النهار

الحلمتين مرتين يوميا ثم تدهنهما بزبدة الكاكاو أو زيت (النخيل) تجنبـــا

الحلمتين برفق الى الخارج عدة مرات في اليوم •

وبعد ولادة الطفل يلزم الام عناية أكبر فقبل وبعد كل رضاعة تغسل الحلمتان بقطعة قطن معقم مبللة بماء معقم أو محلول حــــامض البـــوريك المخفف ، واذا استعمل ألاخير يجب العناية بتجفيفها بقطعة جافة من القطن المعقم وبعسم ذلك توضع على كل حلمة قطعمة قطن معقمة من الشاش

والحلمة المشققة تؤلم الام كثيرا وخاصة وقت الرضاعة وقد يتسبب عنها حندوث خراج في الشـــدي ولذلك يجب استشارة الطبيب لعلاجها ، وفي حالة تشــقق الحلمة لا يسمح للطفـــل بالرضاعة من الثدى مباشرة بل يؤخذ اللبن من الشدى بواسطة اليد أو الشفاطــة ويوضع في زجاجة معقمة ثم يعطى للطفل •

وينتج خراج الشدى من اصابة في نسيج ألثدى ، وتصبح المنطقة حمراء اللون ومؤلمة وغالبا مأ ترتفع درجة حرارة الجسم كذلك وفي هذه الحالة يمنع الطفل من الرضاعة من ألثدى المصاب ولا بد من احضار الطبيب لفحص الحالة وعمل اللازم •

غداء الطفل في ساعاته الاولى

يسمى اللبن الذى يفسرز بعد الولادة مباشرة باسم لبن المسمار وهو سميك القوام وأصفر اللون ويختلف في التركيب عن اللبن العادي (الأصلي) وبعد ثلاثة أو أربع أيام يحصل الطفل عادة على يتأخر أحيـــانا حتى نهاية الاسبوع الثاني ، ومما هـو جدير بالذكر أن استمرار الطفل في عملية المص (أثناء الرضاعة) تساعد على تنبيه افراز غدد اللبن الموجودة في الثدي عندما يكون اللبن في بدء التكون ، ويمكن للطفل بعد ثماني أو اثني عشر ساعة من الولادة عندما يكون كل من الام والطفل قد نالا فترة كافية من الراحة ، أن يبدأ في الرضياعة الاولى التي تساعد على افراز اللبن وبعد ذلك ترضع الام طفلها كل ستساعات وفي اليومالثاني

كل أربع ساغات وكلرضاعة تسستغرق مدة تتراوح بين خمس وعشر دقــــائق وفي الايام الاولى يتناول الطفل لا تكفيه ولذلك يمكن اعطاؤه كمية قليلة من الماء المعقم أو محلول سکری فی ماء معقب بنسبة ٥ ٪ بين الرضاعات واذا كان الطفل لا يحصل على كمية كافية من لبن الشدى فيعطى رضعات اضافيية بواسطة البزازة (ألزجاجة) كل ثلاث أو أربع ساعات على أن يحاول أولا آلرضاعة من الثدى ثم يعطى الغذاء (اللبن) من البزازة بعد ذلك ويسأل الطبيب عن كمية أنواع اللبن الصيناعي الذي يعطى في البزازة اذا كان وزن الطفل يقل عن سبعة أرطال فيجب أن تكون الرضاعات كل ثلاث ساعات أما من كان وزنـــه طبيعيا (فوق ٧ أرطسال) فيأخذ كل ٤ ساعات ٠

للدكتور محمد شوقي عبدالنعم

في بريد بنت النيـــل الاخير _ تسألني سيدة حامل عما نقصده بالرعاية الطبية للحوامل وأهميتها لهن ـ وردا على هذا التساؤل الذي يبسدو من ظاهره أنه معقول أكتب هذه الكلمسنة توضيحا لاهمية هذ الفحص - فالطبيب المختص يجب أن يفحص الحامل في الشهر الاول من الحمل ، فانه وحده فقط هو الذي يستطيع أن يقسسرر أن القلب والرئتين ويقية أعضاء الجسم طبيعية أو تحتاج الى علاج أو تقوية حتى ينتهى الحمل والوضع بسلام ، وهو الذي يعلم مدى تأثير الحالة الصحية للوالدين وما أصابهما من أمراض قبل الحمل أو أثناءه

على الجنين، وهوالذي يقارن حالة الحامل الان بحالاتها السابقة في الولادات الاخرى ان وجدت • فيقوم بفحص أعضاء الجسم جميعها من العين والحلق والاسنان الي القلب والصدر والبطين ٠٠ ويلاحظ وزن الحامل ويقيس الحوض وضغظ الدم ويحلل البول والبراز والدم اذا لزم وقد يتضايق الزوجان من كِثرة الاسئلة أو الابحـاث التي يطلب الطبيب عملها ، ولكنهم لن يفعلوا ذلك لو علموا أنجميع أجهزة الجسم وأنسجته تشترك في احراج المولود الى حيز الوجود وانها قد تجهد أو تمرض فتفشل في أداء مهمتها هذه، فيرقبها البقية ص ١٣





إنق الجابة يم ياسنعمال ؞ ديتول ، المطهرالمأمون!



ويتول يسميع بجميع مزابيا المطهد العصرى المشالى. سهدل ومأمون الاستعال. أحرصواعلى أن تكون لديكم دائشًا زجاجة - ديستول " بمجرة المريض في حالات المجدوح .. والنخدوش ... وعلى العموم للما فظه على الصبحة



تؤدى عملها

أثناء تأديتك عم

اختارى طريقة الكوكسى لخفيف ألم الظهر واللوميلي والروماترم وعرق النساء فبمرد دمثع لزؤالكوكس المسامية فوق مكامعالألم نعطى دفء لطبقسا يشبر بدا صديقة دافئت ، فهی سمید دما اضافیا الی مومنع الاصابة لتوفق الاحتقال ١٠ ونلك هي وسيعة الطبيعة تنسها ٠٠ كما أنها تمنعك الساحة التي تفشربتها - اطلى لرزقهٔ السكوكس بالحاج •



عمليات بجميل في الأسنان

للدكتور مراد سليم فهمي اخصائى جراحة الاسنان

> لا شك في أن الاسمان وخاصة الامامية منها تعتبر جزءا هاما من أجزاء الوجه لتى تبرز جماله وجاذبيته ٠ والوضع الطبيعي لهسنه الاستان هو:

١ _ أن تكون الاسسنان العليا الامامية في وضع غير بارز بدرجــة ملحوظة الى الامام وتتناسب مع الاسنان السفل •

وأن تكون الاستنان السفلي الاماميسة في وضع خلفي بالنسبة للاسنان العليك بدرجة طفيفة أما اذا كانت في وضع متقدم فان مقـــدمة الذَّقن تظُّهر مدفوعة الى الامام بشكل مضاد للطبيعة •

٢ ـ أن تكون الاسسانان متراصة جنباً الى جنب في شكل منحن بدون أن يكون هناك ميل في أحد الاسنان أو تراكم •

٣ ـ أن يكون حجــــم الاسنان معقولا ومتناسبا مع الوجه •

٤ _ أن يكون لون الاستان أبيض لامعا •

، ٥ _ أن يكون سيطح الاسسنان أملس غير مجعد وخاليا من الحفر والنتوءات. ٦ ـ أن تكون الاسسنان كاملة العدد •

٧ ــ أن تكون اللثة غير

العسلاج

١ ـ يرجع سبب هسده الحسالة الى الوراثة أو الى أسباب مكتسبة مثل مص الاصابع والحلمة الصناعية وكذلك مص الشفة السفلي والتغذية الصيناعية في الاطفال بدلا من ثدى الام ، وكذلك التنفس عن طريسق الفم والشفة المشقوقة .

علاج هـنه الحالة يكون بمنع الاسباب المتقدمة عن الحدوث وهذا يعتمد عسلي ملاحظة الطفل ملاحظة دقيقة ما عدا في حالة الشسسفة المشقوقة فهى وراثيــــة والعلاج يكون باجراء عملية جراحيــة في سن مبكرة لوصل طرفى الشيفة أما اذا عشرة فمن المكن عسلاجها بأجهزة صناعية توضع في الفم لمدد قد تطول ولكنها تأتى غالبا بالنتيجة المرجوة أما بعد هذه السن فقد يلجأ ألطبيب الى خليسع بعض الاستنان الخلفية حتى يفسيح المكان للاستنان الامامية فترجع الى الخلف وتأخذ الوضيع الطبيعى وقد يسلك الطبيب المسلكين معا •

٢ ـ ترجع هذه الحالة الى صغر حجم الفسك فتتراكم الاستان أو الى كبر الاستان بالنسبة للقك فلا تجد لها المكان الفسيح • في هـذه الحالة يجب عرض الحالة على الطبيب في سنن مبكرة مثل ألحالة (١) وتعسالج بأجهزة توضع في الفم أو قد يلجأ الطبيب الى خلع الاستان الخلفية فتجد الاستنان الامامية مسافة لتتنتظم ٠

٣ _ السبب هنا وراثي ، والعلاج غير هين ولكن اذا كان ولا بد فمن الممكن ازالة الجزء الظاهر من الاسستان وتركيب أجزاء صناعية أصغر حجما خصوصا اذا كان هناك تراكم بين الاسمسنان حتى لا تترك مسافات بين الاجزاء الصناعية المستبدلة .

٤ ـ السبب هنا وراثي ولا يجدى فيه العلاج ولكن اذا كان لون الاستان شديد الاصفرار فمن الممكن استبدال الطبقة الخارجية من الاستنان بطبقة أخرى صناعية بيضاء لامعة ولا يفوت القسارئة اننى هنا لا أتكلم عسلى الصبغات التي تتراكم عسلى الاسمان من التدخين أو القهوة وغيرهما •

الحالات ينتسج عن أمراض الطفولة أثناء تكوين مادة الجير بالاسنان مثل الحميات المختلفة والكساح وغيرهما وفي همذه الحالة يستحسن اعطاء الطفل كميات كبيرة من ألكالسيوم على صـــورة كميات كبيرة من الفيتامين (c) • أما عـلاج الحالة في الكبر فلا يجدى فيهـــــا الكالسيوم أو الفيتامين (د) بأى حال من الاحوال كما

أثبتت التجارب وما يمكن عمله هو ازالة الطبقـــة الخارجية والاستعاضة عنها بطبقة صناعيــة ذات لون

7 ــ اذا حدث وخلعت سنة لسبب ما فمسسس المكن الاستعاضة عنها بسنة مماثلة صناعية ومما يجدر ذكره أن الذهب قد أصبح من الاشياء المستهجنة خصوصك في الاسنان الامامية •

الموضوع في مقال شهر يناير ملحوظة: ورد خطأ مطبعى في مقالة الشبهر الماضي •

١) العلاج الموضوع تحت البيوريا هو بخصـــوص تسبويس الاستنان

ب) العلاج المكتوب قبــل تسويس الاسنان مباشرة هو علاج البيورياو مقدار الفيتامين ج هو ٥٠٠ ملليجرام وليس جراما والمضمضمة تحتوىعلى مادة الكرامريا

الأسانالفي الساجة المنتخرية المناسلات



اعتماعات كولينوال

ك مفوة كولينوس تفادم ناكل الاسنام الصفيرة بمعادلة احماض الفم وابادة البكتريا

لات رغوة كولينوس نفذ بين الأسال وري فضعوت الطعام التي تُخَلِّفُ عن التَّظيفُ الصبيالى المتسرع

ولكن رغوة كولينوس لذبذة الطعم المنعشة تشميع الصبيامه والفنيات على تنظيف أسنامهم بالفرشاة بانتظام



تليفون بنث النيسل } عمد ع

الفحص الطي للحوامل

الطبيب بعينه الفاحصة طول مدة الحمل حتى إذا بدأ منها خلل أصلحه في حينه وبذا تمتنسنع حوادث الحمسل والسولادات العسرة والمضايقات التي أصبح الان من الممكن تلافي أكثرها ان لم يكن كلها لو بدأت علاجها في الوقت المنساسب ولذا يشرح الطبيب العلامات التي تدل على حسدوث شيء غير طبیعی ـ فینصح ـ أو يصر ويلح أحيانا في طلب رؤية الحامل كل شنهر على الأقل مرة في أوائل الحمل وكل اسبوعين مرة في الشهور الاخيرة بل كل اسبوع مرة في الشبهر الاخير، وفي هذه الزيارات المتوالية يفحص الحامل ويجيبها عن شكواها ان وحدت ، وبعد استكمال الفحص الطبى يمكن وصنف . أو طفيفة في نظرها • الغذاء المناسب لها ويزودها

بالنصائح المناسبة للعمل ، والراحة، والرياضة، ورعاية الثديين ووصف فيتامينات أو أدوية مقوية ويرى الطبيب بعينه الفاحصة ما قد لا تراه الام من متاعب يتعرض لها الجنين في بطنها ويقسرر الطبيب وضمع الجنين في البطن وعلاقته بالحسوض ، ويسمع نبض الجنين ويعمل ما يراه لازما نحو سيسلامة الام والجنين أثناء الولادة ، فيرشدها الى ما قد يتوقعه من متاعب ويصف لها العلاج ويحذرها من أعـــــراض أو علامات لو حدثت كان معناها الاسراع في الاستنجاد به ويشرح لها عــلامات الولادة ويجب أن تساله الحامل عن كل ما يستجد لها من أسئلة أو متاعب مهما كانت سنخيفة



ان اجابتك على هذه المجموعة من الاستملة ستعطيك فكرة طيبة عن مستقبلك وعن حظك في الزواج ١٠ ان كل ما نطلبه منك هو أن تجيبي عليها بنعم أو لا ٠ وألا تنظرى الى الاجابة الصحيحة الا في النهاية ٠ والان أجيبي على هذه الاستلة متوخية الصدق والامانة ٠

١ _ هل تميلين الى الاشخاص الذين ليسوا ككل الناس ؟ X ٢ - هل يحدث أن تغضبي أثناء المناقشات التي تشتركين فيها ؟ X ٣ _ هل لك صديقات من سنك ؟ ٤ - هل تمارسين على الاقل نوعين من الرياضة كالتنس والسباحة والبنج بونج ؟ نعم X نعم ٥ ـ هل سبق أن طلب إحدهم يدك ؟ K نعم ٦ ـ هل يعجب بك الناس من أول نظرة ؟ ٧ ـ هل يتراوح وزنك بين الخمسين والخمسة والستين كيلوجراما ؟ نعم ، لا ٨ ــ هل صحتك جيدة ؟ ing . K نعم لا ٩ ـ هل يحب والداك الضيوف ؟ ١٠ ــ هل قابلت على الاقل ٢٥ شمابا صالحين للزواج في بحر السنوات الثلاث الاخيرة ؟ نعم نعم ۱۱ _ هل يزورك أصدقاؤك كثيرا ؟ Ä ۱۲ - هل تعیشین فی بیئة یتساوی فیها عدد X الشبان والشابات ؟ نعم ١٣ ـ هل سنك يقل عن ٢٧ سنة ؟ Å ١٤ _ هل أنت اجتماعية ميالة للمرح ؟ Ä ١٥ _ هل تسافرين ثلاث أوأربع مرات في السنة ؟ نعم K ١٦ _ هل تتذكرين الاسماء والوجوه X ١٧ _ هل تقبلين الزواج من رجل يزيد سينه عنك أو ينقص بثلاث سنوات ؟ ١٨ - هل تصغين بانتباه وبشغف الى محدثيك؟ نعم ١٩ ـ هل تعرفين كيف تبدئين حديثـــا مع أشخاص لا يمتون اليك بصلة ؟ _ هل صوتك جميل وأنت تتكلمين ؟ ٢١ ـ هل تحبين مشاهدة مباريات الملاكمة

الاجسابة

وكرة القدم ؟

الاجابة الصحيحة تكون بالا على السؤالين الاولين وبنعم على بقية الاستلة • فان كان عدد اجاباتك الصحيحة ١٦ ثقى من أنك ستتزوجين • أما ان كانت الاجابات الصحيحة أقل من ٦ فان حظك من الزواج ضعيف الا ان بادرت بتغيير طباعك قبل أن يفوت الاوان •



جان باتو

وجدت في محلات جان باتسو فساتين غاية في الروعة وباقات من ورق ألقسستق الصناعي الصنغيرة وأحزمة من ريش الطيسور النادرة وحقائب من الجلد السميك وشيلان من الاورانجوزا ألايكوسيه ، ويعرض باتو أيضا مجموعة جميلة من الحلى الحقيقية والصناعية والفولارات



كريستيان ديور

مما يلفت النظر عند ديور حقائب اليد المصنوعة من القطيفة السوداء والانتيلوب ومناديل الزينة المصنوعة من الناى الاحمر الدرابية وقمصان النوم من النايلون البليسيه وليزو من الصوف الوردي الباهت المطنة



مانحان

باكان

يفضل هذا البيست المعروف مجموعة من الروب مانتو وقبعات صغيرة سبور على هيئة الناقوس مقلوبة من السوراء وايشاربات وكالوتات من الجلد وجاكيتات من الفوترين وحقائب سبور من جلد الوعل وجلد الخنزير وأحزمة مسن



ان الجونيلات ذات الالسوان المختلفة هي أول ما يلفت النظر عند باكان فهناك الجونيلة الورديسة والجونيلة الخسضراء فالصفراء فالزرقاء وأخيرا المحمراء . أمسا الجرء الاسفل فقد حلى بباندة سوداء وتلبس تحت سويتر أسود ديكولتيه أو مقفول



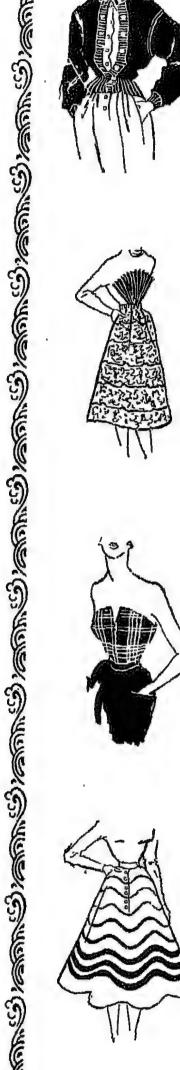
Man Shannes



بيبي بالمان

قفازات من القطيفة المضلعة أو الايكوسيه ، أما الاحذية فهي واطئة وتحاكى تلك التى ترتديها راقصات الباليه ، ويعرض بالمان أيضا مجموعة من الايشاربات المسنوعة من الصوف الخفيف الناعم وقسد طبعت عليها رسومات مختلفية بعضها يمثل فرسسان العصبور الوسطى والبعض الآخر مصارعة







بنك مصر وشركاته

يرفع الى مقام جلالة الفاروق العظيهم أخلص آيات

التهنئة وأصدق شعائر الولاء بميلاد ولى عهده المامول

ويدعو الله أن ينبته فرعا وارف الظلال من هذه الدوحة

العلوية المباركة الباسقة التي أسسعدت الشعب وأعزت البلاد وأن يجعل يوم مولده طالعا سعيدا يشرق عسلى الوادي باليمن واللخير وفاتحة حياة كريمة لشعب النيل يستعيد فيها مجده الموروث ويحقق آماله في العسزة

والكرامة •

سواء كنت قصيرة او متوسطة او طويلة فان جوارب كايزر تضني على ساقك جمالا ورشاقة ، فوق ما تتبح كعوبها المتينة من راحة لقدمك . جوارب كايزر متعددة الألوان فاختاري منها اللون

الناسب لبشرتك .

MSER

١٠ وروزردى ياك 8,001 WITH FFAY

تعاني الاسسكندريت





لديك رأس مال يجب عليك ألا تهمليه اطلاقا · وحسدا الرأس مال هو صحتك · وها نحن أولاء نقدم يا سيدتى بعض النصائح التي لا بد منها ان أردت المحافظة على صحتك التنفس:

ان معظم الاشخاص المضطربين المنهوكي القوة لا يعرفون كيف يتنفسون • وعلى عكس ذلك فان الشخص الهادىء يكون تنفسه طبيعيا منتظما ، فتقوى بنيته وصحته •

افتحى نافذتك عند استيقاظك من النوم مباشرة وقومى بعمل بعض تمرينات التنفس على أن تكون الحركة التي تؤدينها بطيئة ومنتظم ن التنفس هذا يفيد الصحة كل الفائدة يا سيدتى ان تمرين التنفس هذا يفيد الصحة كل الفائدة فمارسيه يوميا ان أردت المحافظة على صحتك •

وان كنت من اللواتى يؤدين عملاً عقلياً يجب أن تقضى يوميا سباعة أو سباعتين على الاقل فى الهواء الطلق • اذهبى الى عملك سيرا على الاقدام • ولا تعتبرى هذآ الاجراء مضيعة للوقت • ليس هناك أفضل من المشى لاراحة آلذهن • انك بلا شك ستصلين الى مكتبك وقد بذلت مجهودا أقل من آلذى تبذلينه فيما لو كنت قد دكبت الترام أو الاوتوبيس •

النظام الغذائي :

لن نضع هذا نظاما غذائيا خاصا لحالة من الحالات المعيئة كالبدانة أو الهزال ولكننا سنضع لك بعض القواعد العامة التي تفيد كل انسان يبذل جهدا بدنيا وعقليا ويكون في حاجة الى تعويض هذا الجهد ، تناولى أكلاتك في ميعادها المحدد ، لا تفكري في شيء أثناء تناولك الطعام ، امضغي الطعام جيدا وان كنت مستعجلة فالافضيل أن تأكلى قليلا وتمضغي كثيرا على أن تأكلى كثيرا وتمضغي قليلا ، ولا يكفى أن تكوني راغبة في المضغ بل يجب أن تستطيعيه ، لذا وجب عليك أن تعنى بأسنانك العناية اللازمة وقد أفردنا لها

ومهما كان نظامك الغذائي فيجب أن تدخل على طعامك

مواد غنية بالفيتامينات مثل اللبن والزبد والجزر الميروش والطماطم والخضراوات الطازجة أو المطهية والبرتقال والليمون الحلو والتفاح والكمثرى ، وان كانت الحيوية تنقصك أو ان كنت ضعيفة أو هزيلة أكثرى من تناول الارز واللحم والفجل والخس والكرات والتين والبلح ، وخذى بين وقت وآخس قبل الافطار صفار بيضة مضروبة بالسكر ،

اتبعى مرة في الاسبوع هذا النظام الغذائي:

طعام الافطار:

كُوب ماء ، برتقالتان ، قطعتان من الخبز المحمص بالعسل والزبد ، فنجان قهوة ·

طعام الفداء:

زيتون، لحمة مشوية، بطاطس مسلوقة تأكلينها بقشرتها، سلطة خضراوات طازجة ، فاكهة طازجة .

الساعة الخامسة:

كوب من عصير الطماطم ، تينتان أو ثلاث تينات أو تفاحة العشياء :

حساء باللحم ، أرز ، كوب لبن ، فاكهة

ان هذا النظام الغذائي لن يزيد وزنك ولكنه سيكسبك نشاطا وحيوية ٠

افرضى يوما في الاسبوع لا تتناولين فيه اللحم اطلاقا و اغتنمى فرصة العطلة الاسبوعية مرتين في الشهسر لتقضيها في السرير و خذى في مساء اليوم السابق مسهلا خفيفا و تناولي في الصباح شيئا من الفاكهة وفنجانا من القهوة وفي الغداء تناولي بعض الخضراوات الطازجة بعد تقطيعها وعصر شيء من الليمون عليها وخذى بعد ذلك شرابا ساخنا وامكثى في السرير طوال بغد الظهر و اقطعى الوقت بعمل التريكو أو بقراءة كتاب وفي المساء تناولي فاكهة أو بعمل التريكو أو بقراءة كتاب وفي المساء تناولي فاكهة أو كومبوت وشرابا ساخنا و آن هذا اليوم الذي قضيته مرتاحة في منزلك سوف يعوض ما بذلته من مجهود عصبي مضن خلال الاسبوعين و



قد تقولين أن النعاس لا يأتيك بسرعة ، ولكنك لا تريدين أن تعترفي بأنك أنت سبب هذا كله • ذلك أن النوم يمكن تنظيمه كأى عادة من العادات • واليك بعض الارشادات التي لا بد منها أن أردت أن يكون نومك سريعا وهادتًا ومفيدا: يجب أن تكون لك ساعة معينة للنوم ، لا تقرئي لتنامي فان هذ والعادة لن تلبث أن تجعلك عبدة للقراءة •

حاولى أن تطردى الافكار المزعجهة والهموم قبل النوم ليكون نومك هادئا ٠

اشربی قبل أن تنامی كوبا من عصير الجريب فروت فانه مهدىء للاعصاب •

الالعاب الرياضية:

انناً لا نُريد هنا أن ندلك على ألوان جديدة من التمرينات الرياضية ، فان بنت النيل قد خصصت لها باباً لا شك في أنك تستفيدين بمحتوياته كل الفائدة • وكل ما نريده هنآ

هو أن نقدم بعض النصائح:

انه من الافضل أن تمآرسي التمرينات الرياضية صباحا بعد نهوضك من النوم وقبل عمل التواليت وتناول طعام الافطـــار ، ويجب أن تكون تأدية الحركات ببطء ، أدى تمريناتك أمام المرآة وأنت لابسة ملابس خفيفة ، ولا تنسى أن تفتحي النافذة ليتجدد هواء الغرفة • أتبعي هذ التمرينات بدوش بارد ان كنت من اللواتي لا تتأثر أعصابهن بالدوش أما ان كنت من ذوات الاعصاب الرقيقة فعليك باستعمال الاسفنجة أو الجلوس في البانيو •

بسطى حياتك ما أمكن ، ابتعدى عما من شأنه أن يعكر مزاجك ويثير أعصابك • لا ترهقي نفسك فيما لا طائل من تحته وأعلمي أن الصحة تتأثر كل التأثير بالحياة المضطربة، أسبود ٠





اخصائيون

* فى جرافر المجميل وأمراض لحلد

خبراء

* في المكياج وتصفيف لثعر بنيلون حب لشباب ولنمشي * يعالجون تهل لشي والحسم * يعشوين بفرحية الرأس ولثعر * يصقلون ويجملون أظا فرالسد. محل هنا

٣٧ شارع عبد النطالق ثووت باش
 تليفون ٣٧ ٢٧٤ - القالهـة

المجاهد الفنان حسين صدقى يساهم بروحه وفنه في معركة التحرير بانتاجه واخراجه الوطنى الكبير للشاشة المصرية « يسملة السماء الى الملايين المستضعفين في الارض رسالة السماء الى الملايين المستضعفين في الارض من الاثنين ٤ فبراير بسينما متروبول ورويال بالقاهرة ومن الخميس ٧ فبراير بسينما ركس بالاسكندرية ومن الاثنين ١١ فبراير بسينما فاروق ببور سعيد ومن الاثنين ١١ فبراير بسينما فاروق ببور سعيد واللبسان بدمياط والسويس

هل تنوى الذهاب إلى استازاليا؟



فتجديربلك ان تسافرالجور

على طا درات B.O.A و QANTAS صريق "كا بخدارو"

- الرحلة الجوبية اليومية الوحيدة المباشرة من مصى .
- إدخرالوقت في سفرك . سافر جالما أنست مستعد : المجز فت المحاكب.
- الأجرة تشمل الوجبات ومعها المشروب اس، المنادق ، تكاليف النقل إلى المطاروميه .
- لا توجد أنعاب خدمة ، و لا أنيتة زبيا داست . ولان تتكلف أبية نفقات النشاء رحلسك .



للاستعلامات: اتصلوا بركز جزا لاماكن التابع للطرق الجويية B.O.A.C _ القاهرة ـ اشارع فقه المنيل قد الاستعلامات: العكندية واميدان سعد زغاول ف ٢٨٨٨١ أو بجيع وكالات السكياحة



ابتسمی ۰۰۰ ابتسمی دائما ۰۰۰ ولکن یجب أن تکون ابتسامتك جميلة ۰

وابتسامتك لا يمكن أن تكون جميلة الا ان حافظت على صحة أسنانك • •

اتبعى اذن هذه النصائح التي نقدمها لك على هـــده

تواليت الاستان:

لا شك في أنك تغسلين أسنانك ولكننا نعتقد في أنك لا تغسلينها كما يجب ليكن لديك فرشتان للاستنان بالتبادل لاعطائها الوقت الكافي لتجفيفها • فرشي أستنانك بعناية تامة من أسفل الى أعلى ومن الخارج والداخل •

ضعى في كوبك بعض ماء الاوكسيجينيه فانه يطهر الفم ويبيض الاستنان • استعملي نوعا جيدا من معجرون الاستنان • واحترسي من الاصناف التي تنظف الاستنان جيدا ولكنها تتلف الميناء • ان كان لابد من استعمال هذا النوع من المعجون والمسحوق فاستعمليه مرة واحدة على الاكثر في الشهر •

مررى من آن لآخر خيطا من الحرير بين الاستنان بعد الاكل خاصة ان كانتأستانك ملتصقة بعضها ببعض ويصعب تنظيفها •

ارشادات:

لثتك في حاجة الى ممارسة التمرينات الرياضية •

ان جمال أسنانك موقوف على صحتها • نشطى دورة الدم بتدليك اللثة بفرشة الاسنان • ضعى الفرشة على أعلى الاسنان واضغطى عليها بحيث يصل الضغط الىاللثة نفسها اجعلى الضغط ثلاثا على نفس الموضع ودلكى بهذه الطريقة التى دلكت اللثة كلها • دلكى الجزء الداخلى من الفم بالطريقة التى دلكت بها الجزء الخارجى •

ويقول الاطباء أن أكل تفاحة بعد الطعام لهو أحسن طريقة لتنظيف الاستنان وتمرين اللثة • كذلك الخبز المحمص يفيد اللنة والاستنان فائدة كبرى •

لاحظى أسنانك

اذهبى الى طبيب الاستنان عندما تشعرين بأى ألم مهما كان طفيفا فالوقاية خير من العلاج · اذهبى الى الطبيب مرتين في السنة ليكشف عن أسبنانك وينظفها من الاوساخ العالقة بينها وبين اللثة ·

امضغى الطعام باحتراس فقد يكون فيه عظمة أو أى جسم صلب آخر يكسر أحد أسنانك ٠

ان كانت الأطعمة المسكرة مضرة بالاسنان فان السكر نفسه لا يضر بها اطلاقا ان أكل الفواكه والسمك مفيد للاستان و فالفواكه تحتوى كمية كبيرة من فيتامين ث ومن المواد الحمضية التى تكسب الاستان مناعة قوية ضد التلف



أما السمك فيحتوى على فيتامين د الذى يركب عنصر الكالسيوم فى الجسم وهو كما نعلم يقوى الاسنان ويزيدها صلابة • ويلاحظ أن أسنان الاسكيمو غاية في الصلابة والقوة والجمال ومع ذلك فانهم لا يستخدمون فرشة الاسنان اطلاقا ولكنهم يأكلون كمية كبيرة من السمك •

احذری ۲۰۰۰

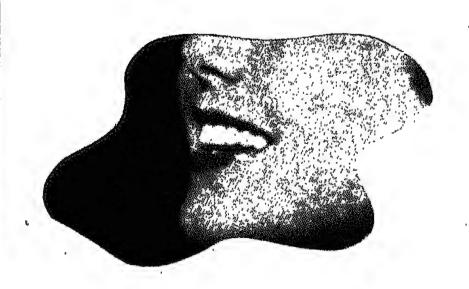
أن تكسرى الجوز بأسنانك فانه يفسدها •

امنعى أطفالك منأن يضعوا أقلامهم فى فمهمو يقضموها بأسنانهم •

لا تقطعى الخيط بأسنانك فانها عادة تكلف أسنانك الشيء الكثير •

احذرى شرب البارد بعد السخن أو السخن بعد البارد فانه يفتت مينا الاسنان ويسبب نزف اللثة وقد يتحول الى سورية •

لا تحكى أسنانك بجسم معدني مثل الابرة أوالدبوس.





بمناسته ولمصفرة صاحاب موالملك الممير أحمد فؤا و أمير لصعيد وولى لعهد وتلك الحركة الوطنية التي إتجراليها الرأى العام جين طبقا شا لشعب على اختلافها يحرر الوادى من ذلك المستعمر البغيض،

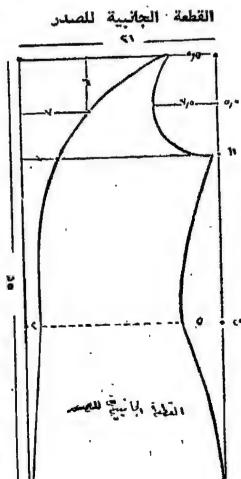
كف صنين هذا النابرنسال

درس يقدمه ميشو صاحب محلات ميشـــو للتفصيل بشارع فؤاد الاول رقم ١٥ بجوار الجراند أوتيـــــل

> أمامك رسم لتايير بقصات طولية مكسمة ويعمل من الصنوف أو الفائلة ويمكنك عمله بسه ولة متى اتبعت التعليمات الاتية:

> ♦ لاحظى أنالاصلفى رسم كل قطعة من قطع الباترون مستطيل متوازى الاضلاع (وهو الرسم الخارجي لكل قطعة والمبين بالخطوط الخفيفة) وتبدئين رسمه برسم عرضه حسب المقدار المبين بين النقطتين السوداوين الكبيرتين، تـم تسقطین من کل منهما خطاً عموديا بالطول المذكور في الرسيم +

 جميع الارقام المذكورة على الرسم هي بالسنتيمترات ٠ الارقام المذكورة على طول المستطيل أخذقياس كل منها من بداية النقطة الكبيرة



العليا لاستفل ، وهي تدل على نسنب الاطوال المطلوبة • لتحددي من بدايتها عروض

 النسب العرضية هى المبينة بالارقام التي تتوسط كل نقطتين صغيرتين •

 الخطوط السوداء السميكة هى التى تحدد شكل الباترون وبالتالي هي التي تقصيين حولها الباترون

 ♦ الخطوط المنقطة هي خطوط ثابتة وتثبتينها بدورك على القماش بالسراجه •

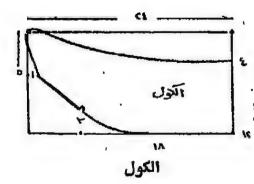
 ضنعى القطع التي قصصتها على القماش بالطول ودبسيها بالدبابيس ثم قصى القماش حولها تاركة حول القضـــة مقدار ٢ سم عدا الجنب والاسفل مشتركين للجنب مقدار ٣ سم أو ٤ سم ولثنية الجاكيت ٥ سم ولثنية الجونلة ٧ ستم مع العلم بأن ٤٤٠ سم بعرض ٩٠ سـم بكفى لعمل هذا التابير .

 عمل هذا الباترون على مقاس بانیکان ٤٤ متوسط بحسب المقاسات التالية:

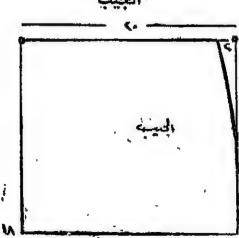
سيم		
97		دوران الصدر
V 7		دوران الخصر
1.4		دوران العقد
٤٠	1	طول الظهر
£.£		طول الامام
Vo		طول الجونله

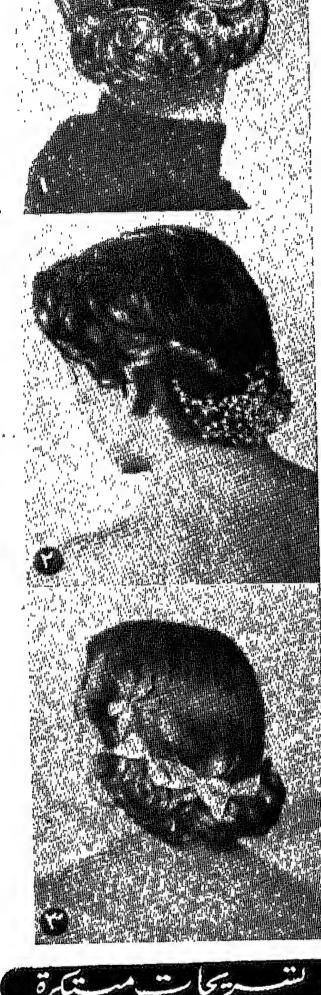
• يمكنك الحصول على هذا الباترون جاهزا نظير تقديم الكوبون ومعه خمسة قروش أو ارساله ومعه ۸ قـــروش





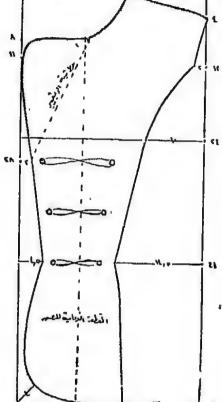
الجيب

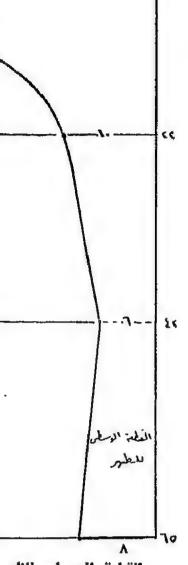


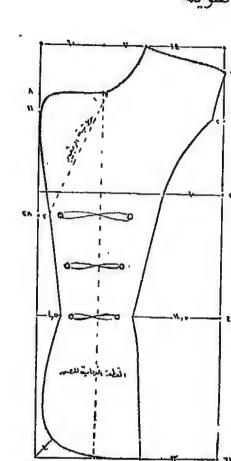


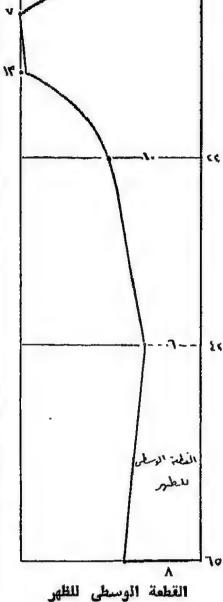
نقدم لك يا سيدتى اخر تسريحات الموسم وهي كما ترين تتوخى السهــــولة والبساطة والبعد عن التكلف أما التسريحة الاولى فهي لكل يوم بينما خصصنت التسريحتان الثانية والثالثة اللحفلات الساهرة وهي كما ترين لا تحتاج الى كبير عناء في التصفيف ٠

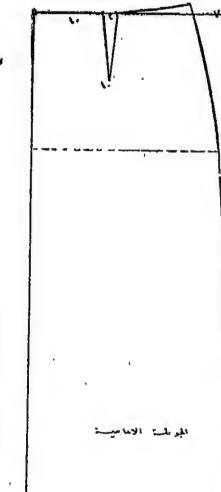
لمن تريده بالبريد المسجل لمحلات ميشو للتفصيل بشارع فؤاد ألاول رقم ١٥ بجوار الجراند أوتيل القاهرة اطلبی من محلات میشـو طريقهة تكبير وتصغير الباترون كذا تقصيره وتطويله ٠





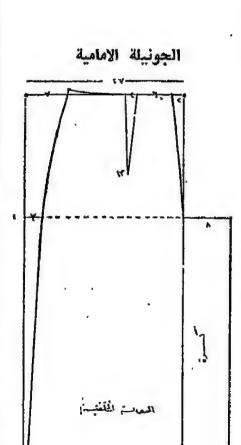






القطعة الجانبية للظهر

الجونيلة الامامية





ذلك الشعور بالدقء والراحة على الصدر والظهر عند ما تدهن «بناپوراب» فتأثير، الخارجي كلزقة يخفف ضيق التنفس

وفى نفس الوقت تعمل ابخرته النفاذة داخليا على تلطيف التساب الجياز التنفسي وتسلك الانف المزكوم وتخفف احتقان الحلق وتهدىء السعال



كوبون

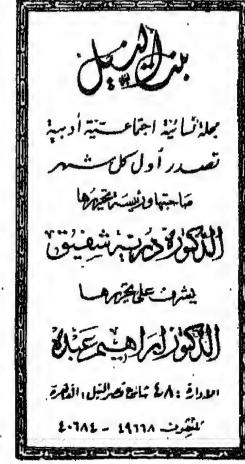
لحاملة هذا الكوبون الحــق في الحصول على باترون لهذا التايير نظير دفع خمسة قروش عند تقديمه لمحلات ميشو ١٥ شارع فؤاد الأول بالقاهرة بجوار الجراند أوتيل

اذاكنت تشكين تأخر الحيض أوعدم انتظامه او ما يتخلله من الام فذلك من حمه اضطراسه الندد الجنسية . ومن المحتمل ال يكون هذا الاضطراب منذأ نوبات الصداع والعصى وتقلس المصلات وحدة الطبم وهبأت الحرارة وخفقال القلبو نصب العرق فى الليل وسمولة الكاء والغيرة من النساء الاخريات والدوار وهذا ما بحملك تشعرين مان أحدا لايحبك. « ارسبتو » آکنشاف طبیب امریکی یقوم بوظيفته كمغد ومطم اندداارأة الحنسية وهو يتغلب سريعأ على الالم والعصي ويمنحك ماتنشدين من صحة وشاط للاحتفاط بود من خبين . ان «ارسيتو » لايؤخد في شكل حفن جلدية مل عبارة عن اقراس عديمة الطمم قلبلة النفقة بجعلك تشعرين بانك امر أم حديدة ويوجد بجميم الصيدليات.

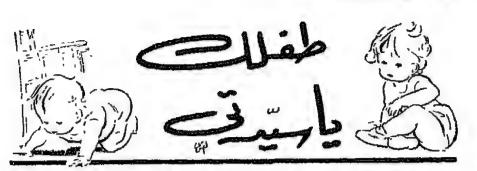
س. ت. مصر ۷۸۹۱

طفل قد جبل على الالحاح بطلب أو فعل ما يريده وعدم الاقتناع بما يقوله له والده لو علمت ذلك واتبعت فى تنشئة وليدها ما سنذكره بعد لنجحت كل النجاح فيما تصبو اليه من استماع طفلها الى نصحها وتنفيذه رغباتها .

فكثيرا ما يجيب الاطفال الحابات عجيبة يكاد المسرء ينفجر غيظا منها ومثال ذلك أننى منعت طفلى في شستاء العام الماضي من اللعب في الحديقة لان السماء كانت تمطر وقتذاك ، وبعد قليل كان المطر قد خفت حسدته وأصسبح رذاذا فاذا بطفلى يسألني هل يمكنه اللعب الان فلما أجبته بالنفي وقلت لله ان السماء تمطر نظر الى الرذاذ قليلا ثم التفت الى



عناد الاطفىال



مستنكرا وقال (ولكن هذا ليس مطرا) وفي مرة أخرى كان ولدى يغسل يديه عندما طلبت منه آن يسرع حتى لا تبتل ملابسه فاذا به يجيبني بقوله ان الصابون في يسمعني جيدا ، فسكأن الصابون الذي في يديه قد الصابون الذي في يديه قد سد أذنيه ، ومثل هسدة

ومع ذلك. فأن كل طفل يرغب ويود في أن يحتفظ دائما بحب والديه له فاذا أمكننا استغلال هذه الرغبة الكامنة في نفس كل طفل أمكننا تعليمه وتربيته وتنشئته كما نريد، وان كانت تقع على عاتق الوالدين مهمة أخرى هي المحافظة على تغلب عاطفة الطفل في رغبته من أن يكون محبوبا من والديه على الشسسعور بالضيق منهما اذ يجدهما يعارضان معظم رغباته ، فاذا تمكن الوالدان من ترجيح كفة العاطفة الاولى علىالثانية أمكنهما ، ببعض من الحكمة ان يتغلبا على عناد طفلهما ٠

ويجب على الوالدين ان يتذكرا ان معارضتهما لبعض رغباته تبدأ في الحقيقة في وقت يكون فيه الطفل لم يدرك يعد كنه الامور فمن هنا تبدأ روح المعارضة والعناد تظهر في طباعه والطرق الحديثة في التربية تنصح بافهام الطفل ما يجدر به عمله وما ينبغي عليه الابتعاد عنه تدريجيا على قدر الامكان حتى يتمكن عليه شيئا فشيئا بدلا من الالمام بما يجب عليه شيئا فشيئا بدلا من

صدم عواطفه مرة واحسدة بمعارضته ويبدآ ذلك من النصفالثاني منعامه الاول اذ في ذلك الوقت يبسدأ الطفل في ادراك معنى الحركة والصوت وبعض الامسور الاخرى •

فاذا بدأت تربية الطفل في هذا الوقت المبكر واتبعت فيها طرق تمتاز بالرقة وتتصف بالتدريج فان الطفل يكون في مستقبل أيامه فريسة سهلة للعناد • فمثلا لا يجدر ترك الطفل يبكي وحده بدون ملاطفة ما ولا يجدر أيضا مطالبته دائما بأن يتشبه بمن هم أكبر منه بأن يتشبه بمن هم أكبر منه بأن أمه ووالده هما محدور بأن أمه ووالده هما محدور حياته وموضع ثقته •

ویجبأن ندرك تماما أننا اذا أشعرنا الطفل بأننا لا ننتظر منه الكثير فان ذلك يخلق فى الطفل روح المحاولة والمثابرة و فمثلا كان ولدى يلعب يوما (بطبلته) فلما قلت له أن صوتها يزعجنى وأنه يجدر به الكف عنن العب بها أجابنى بأنه لن يمكنه التوقف عن الضرب عليها حتى تكتفى، على (الطبلة) فوافقته وقلت وبعد قليل من الوقت امتنع على الضرب وجاءنى قائلا انه اكتفى وانه لن يزعجنى بعد الفرب وجاءنى قائلا انه التوقى وانه لن يزعجنى بعد الفرا

كما يجب على الوالدين أن ينميا في طفلهما عادة ضبط النفس والتحكم في الاعصاب ولا أنسى حادث عرضت مصادفة أمامي من

طفسل اعتساد البصق دائما فلما أفهم ضرر ذلك وعد بالمحاولة للاقلاع عـن تلك العادة وفي ذات يوم أراد أن يبصق فلم يتمكن من مغالبة نفسه ولكنه تحكم في أعصابه وخرج من الحجرة معتذرا ليبصق في منديله خارجها ، وكان هذا الطفل في الرابعة من عمره فقط ، ولَّكنه أظهر تحـــكما في أعصابه يبشر بنتائج حسنة في المستقب ل اذ تغلب على تلك العادة أمام من كان موجودا في الحجرة وابتعد عنهم ليبصق ، فهو بعمله هذا قد أثبت لنفسه انه غير جدير باتيان هذه العادة الذميمة كما أثبت انه قادر تدريجيا على الاقلاع عنها نهائياً ٠

ومما يجب ذكره في هذا المقام أن عناد الطفل قد يكون راجعا الى ابتعاده عن والديه فكثيرا ما نرى أطفالا كانوا مثالا للطاعة يغيبون عن والديهم أياما ليعــودوا اليهم وقد تشبعوا بالعناد، والطريقة للتغلب على ذلك أن يقول الوالدان للطفل بأنهما قد اضطربا لغيابه عنهما وانهما كانا يفكران فيه ليلا ونهارا ، وانهما لن يسمحا له بعد ذلك بالابتعاد عنهما لحظة واحدة حتى ولو . كان هو يسريد ذلك اذ أن اظهار الحب والتعلق من الوالدين لطفلهما في مثل هذه الحالة كفيل بملاشاة روح العناد التي تتمــلكه والتي لم يظهر أثرها سوى ظن الطفل أن والديه قادران على العيش وهو بعيد عنهما وانهما لا يستشعران لغيابه عثهما أثرا

فاذا اتبع الوالدان الروية والحكمة واللين في علاقتهما بطفلهما فانهما قادران ـ كما سبق ذكره ـ على الانتصار على روح العناد التي توجد في كل طفل •

(أم محربة)

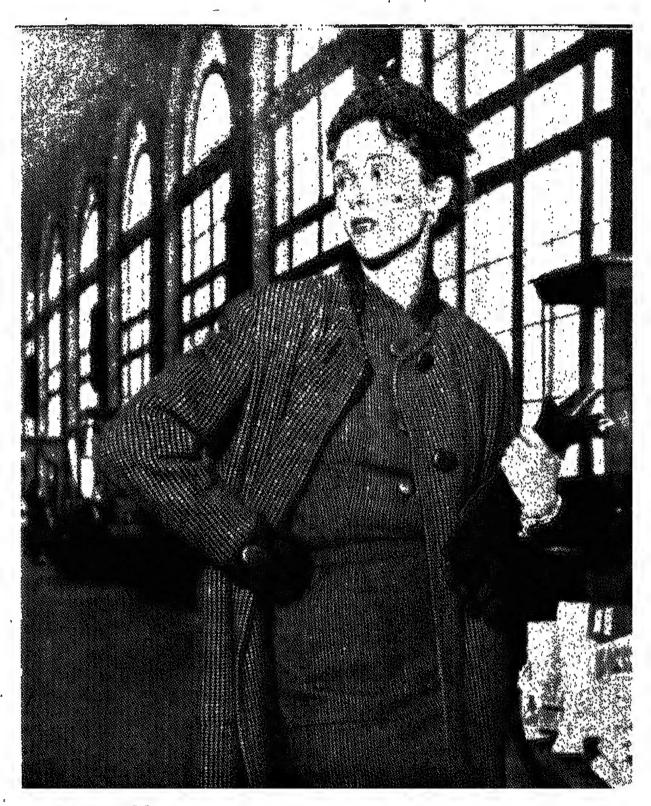








بيبر كاردان



مادلین دی روش

نڪل مڪان

هل أنت من اللواتي يكثرن التنقل أو يخرجن كنيرا من منازلهن ؟ أن كنت من هؤلاء عليك بارتداء واحد من هذه المعاطف المنشورة صورها على هاتين الصفحتين . فالعطف الذي تقدمه لك مادلين دي روش مصنوع من قماش التويد المعروف وقد حليت الياقة بقطعة رفيعة من الاستراكان . والتاير الذي يقدمه بير كاردان يمتاز بجاكيت مخنصرة مصنوعة من الصوف الازرق . وقد ابتكر برنار ساحاردوي هذا المعطف من قماش التويد البيح والبني وبياقة من الفراء . أما معطف جرمين لوكونت فهو من الصوف الاحمر وبحيوب عريضة . واخيرا فان مارسيل شومون قد ابتدع هذا المعطف الفضفاض المحلى بفراء يحاكي جلد الفهد .



. جيرمين لوكونت

برنار ساجاردوی

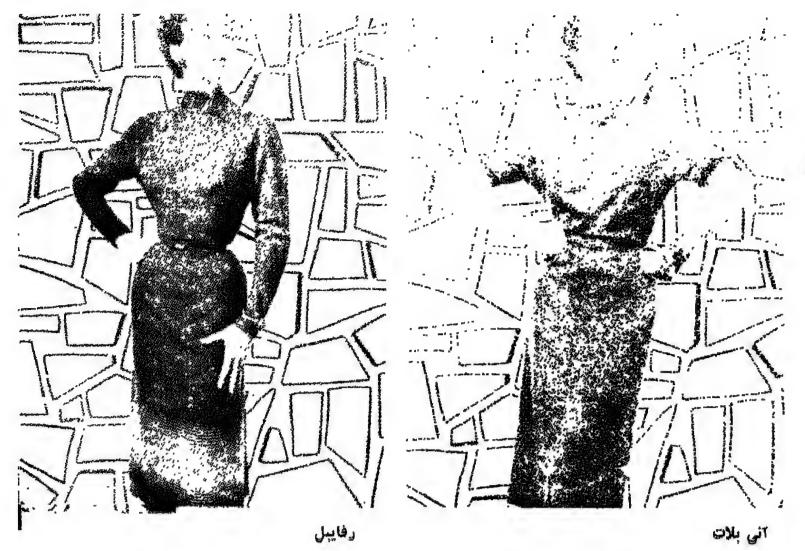
مارسيل شومون



أزياء للصباح

تحتوى هاتان الصفحتان على اربعة فساتين من الصوف التى ترتدى للصباح وها هوذا صانع الازياء المعروف ماجى روف يقدم هذا الفستان المصنوع من الجرسيه الرمادى المغامق بقلابات عريضة وبياقة ديكولتيه، وتقدم آنى بلات فستأنين من الجرسيه الرمادى وقد دخل فى نسيجه خيط ذهبى ويلاحظ أن فتحة الياقة مرتفعة . ويبتكر رافائيل هذا الفستان المصنوع من الصوف الرمادى وقد خطط جزؤه الإسفل بباندات صفراء . أما جاك جريف فقد صنع هذا الفستان من الجرسيه الرمادى الفامق وقد حزم بحزام من الجلد الاسود العريض





منالصوف

190P



ان الساطة عنوان أزياء هذا الموسم فتوخيها في اختيارك للابسك كلها .

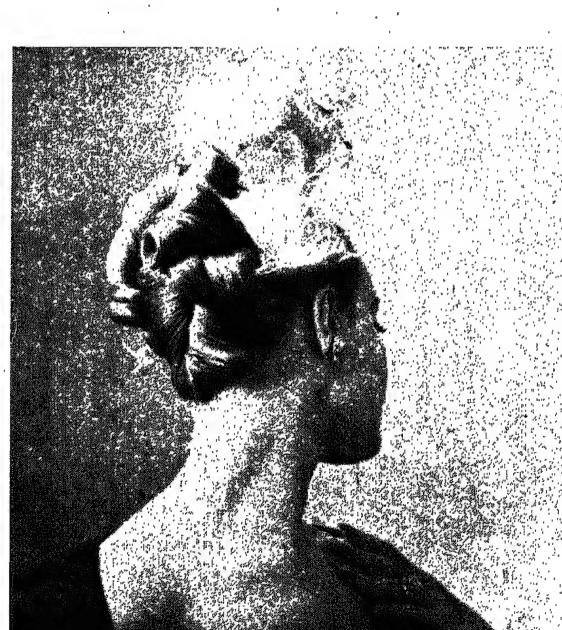
فاك حريف





 Λ









*

۱ ـ يقدم الحلاق الفرنسي المعروف (جيوم) هذه التسريحة المبتكرة وهي عبارة عن دولو من الجانبين وقصة على الجبين

وقصة على الجبين ٢ ــ هذه التسريحة ابتكرها انطوان وهي عبارة عن خصلات كبيرة تنتهي ببوكلات توضع فوق الرقبة • ٣ ــ لقدخلص بيير ياسي السالفين من الشعر ورفعه كله الى فوق فظهرت الاذنان كاملتين •

٤ ـ يفضل جورجيل الشعر المتناهى فى القصر وها هو ذا يعرض علينا هذه التسريحة البسيطة •











هل تحبين التريسض في الهواء الطلق في يوم من الايام الصحوة؟ ارتدى اذن هذا الثوب المبتكر



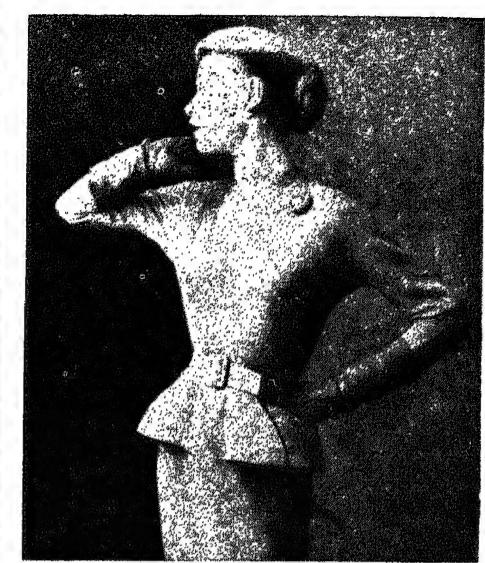




فيعة مبتكرة من القبعات التي ابتكرتها دور الازياء بباريسي لهذا الوسم ، انها من القطيفة الوردية الباهتة



ما رأيك في هذا المعطف المنكر ؟ انه يرتدى في الصباح وبعد الظهر . وهو من قماش الكادرييه من تصميم صانع الازياء العروف سكابارللي . ومن الملاحظ انه يمتاز بسعة الاكمام وبقلابات عريضة . أما الياقة فهي أيضا عريضة ومثلثة



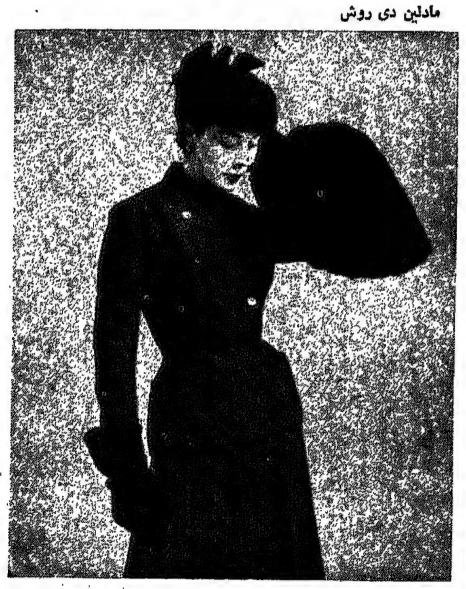


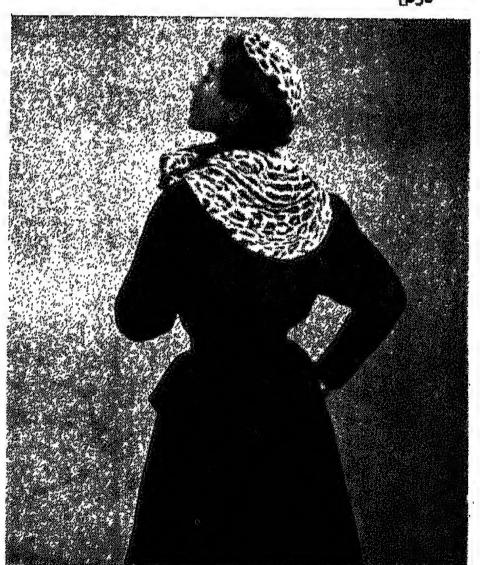
مانجان

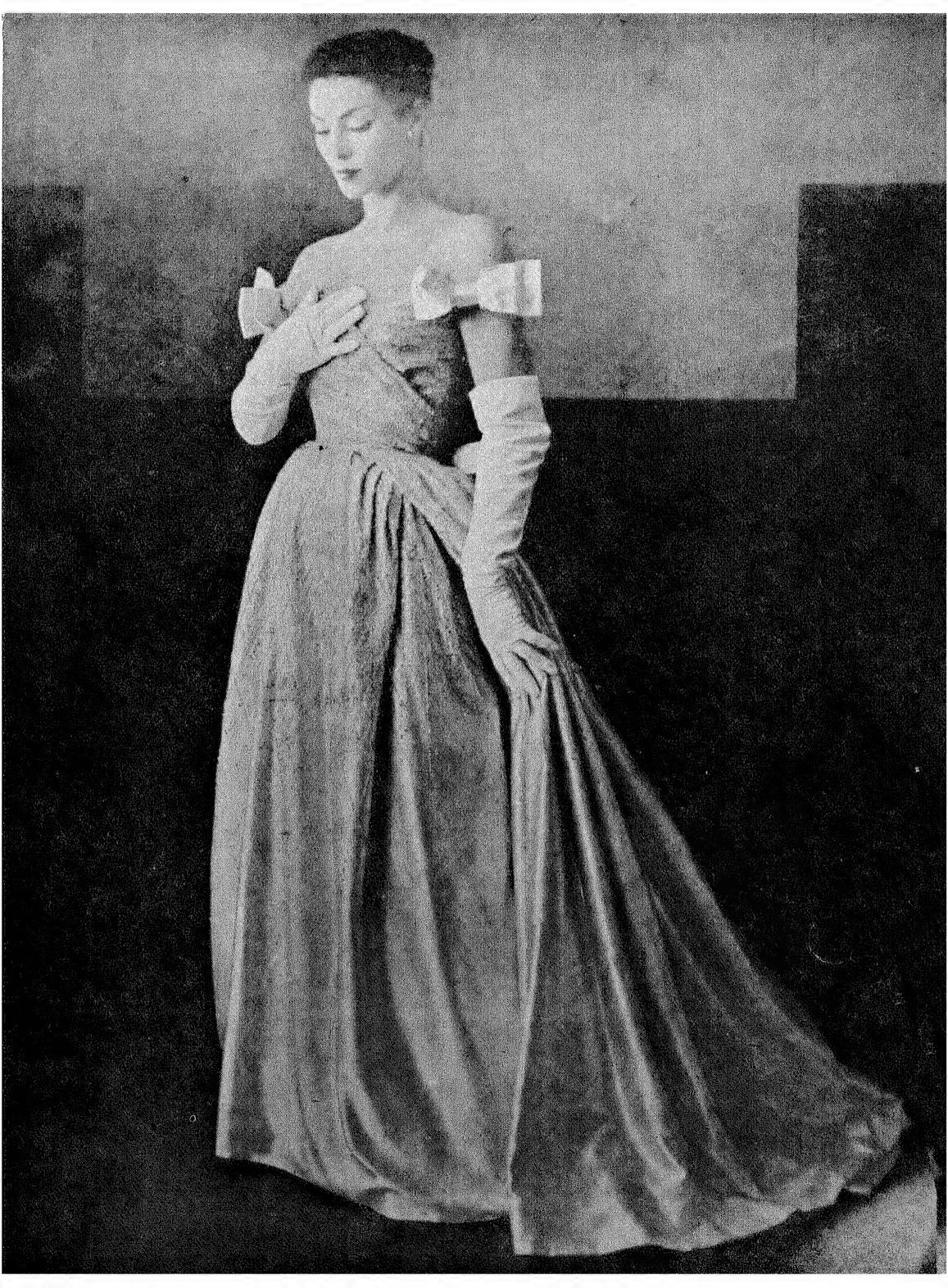
مارسیل روشاه

لقد اختار مارسيل روشاه هذا الفستان الجرسيه وقد بدا وكأنه مكون من جزءين . اما الحزام فهو من الجرسيه أيضا . ويفضل مانجان القماش الابيض السميك لهذا الجاكيت المحلاة بستة ازرار كبيرة من القماش نفسه . وتقدم كارفن هذا المعطف الجميل المصنوع من الصوف الاسود وقد حليت ياقته بفراء يشبه جلد الفهد . أما هذا التابير فقد صممته مادلين دى روش من القماش الرمادى الفامق ويلاحظ أن الجونيلة بليسيه .











هذا الحلق المبتكر هو آخر ما ابتدعته باريس لهذا الموسم وهو عبارة عن قرص صغير تتدلى منه شرابات من الفضة أو الذهب أو البلاتين المطفأ

ما أجمل الاسود على الابيض . انه كان وما زال عنوانا للاناقة . وسواء كان هذا الفستان من القطيفة أو الساتان أو الاورجاندي أو النول أو الدانتيل فان تأثيره هو هو

وسحره لا يتغير قيد شعرة لقد ابتكر مارسيل روشاه هذا الفستان من القطيفة البيضاء وقد حلى بأشرطة من القطيفة السوداء ايضا أما القصة فهى سهلة كما ترين •



اناف ۱۹۵۲

للحفلات الساهرة الكبرى تبدو الفساتين المصنوعة من الساتان كانها نجوم تتلألاً في سماء صافية الاديم . لقد صنع كريستيان ديور هذا الفستان خصيصا لمثل هذه المناسبات اللامعة وقد طرزه بخيوط من الفضة الرقيقة

مارسيل روشا

لم يعد قماش التويد يستعمل فقط في صنيع الملابس الاسبور . فلقد استطاع الخائطسون ان يصنعوا منه موديلات غاية في الاناقة لا تلبس في ساعات النهار فقط ، وها هو ذا جاك حيريف مبتكر الازياء الباريسي المعروف يقدم هذا التايير الذي يرتدي لبعد الظهر وهو من التويد الرمادي والابيض ويمتاز باكتاف منخفضة وقيد حلى بقطيفة رمادية فاتحة . أما الازرار فهي على هيئة حبات الزيتون الصغيرة والياقة مسطحة ومستدبرة ويفطى جان باتو الجزء الاعلى من هذا الريدنجوت المصنوع من التويد الاسود والابيض بفراء اسود ذى شعر قصير . والذى يلفت النظر ضيق هذا الريدنجوت بحيث يتمشى وخطوط الجسم نفسه. أما الازرار فهي سوداء او رمادية كبيرة . ويقدم كريستيان ديور على الصفحة المقابلة هذا الثوب المكون من قطعتين وهو من التويد الفامق .



جاك جريف



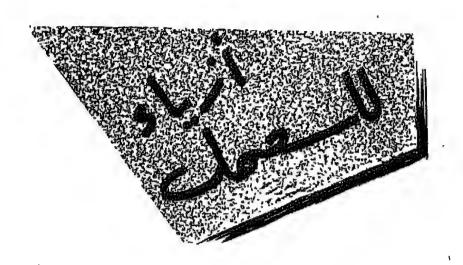


1904

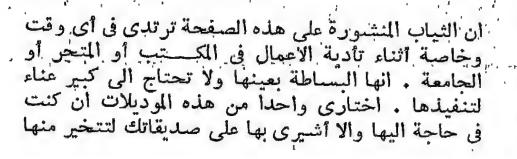
قسيالمسق

كريستيان ديور









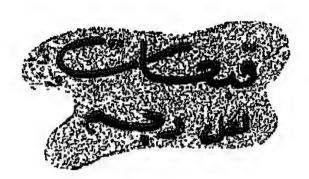






مستطيلا فاليك القبعة المشسورة صورتها في أعلى الى اليسار ، أما أن كان وجهك عاديا لا طهول فيه ولا استدارة زائدة فاليك الثلاث قبعات الاخيرة ،

أرسلت لنا باريس هذه المجموعة الجميلة من القبعات وهي كما تلاحظين تتفق اشكالها واشكال



وجوه صاحباتها فان كانوجهك بيضاويا فاليك تلك القبعة التى الى اليمين وان كان وجهك

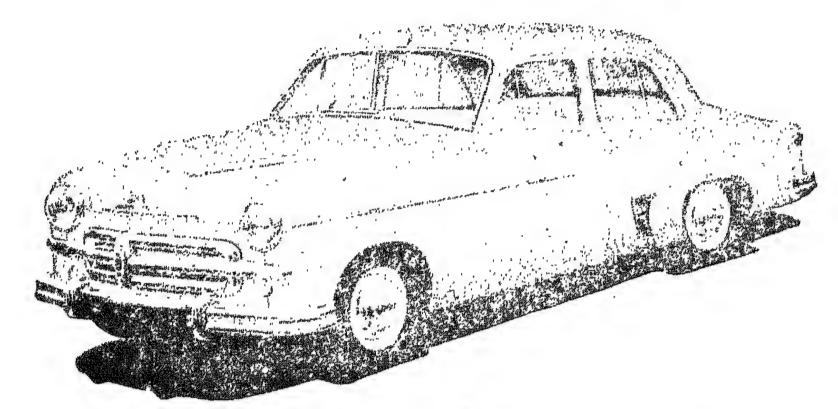






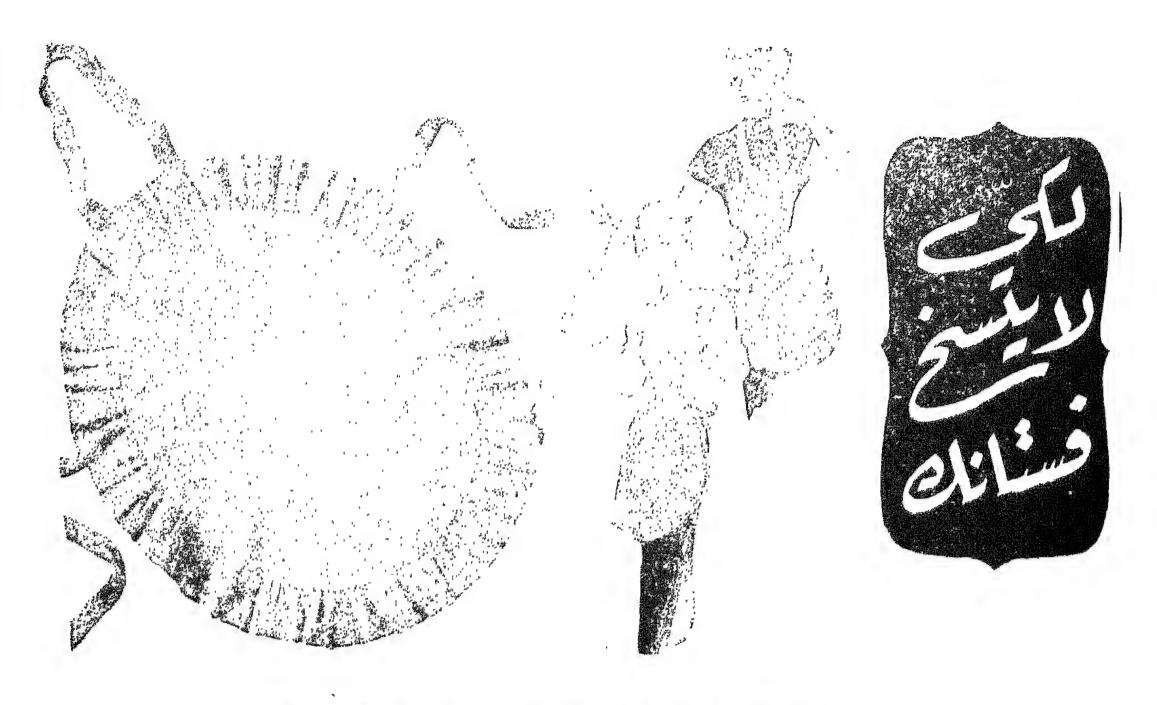
يقدم مارسيل روشا صانع الإزياء الباريسي المعروف هذا الثوب الانيق والبسيط الله يرتدى لحفلات بعد الظهر وفي جفلات الاستقبال ويمتاز كما نرى بياقة ذات اتساع كبير عند الكتفين ثم تضيق شيبنا فشيئا مكونة مثلثا ، أما الإكمام فجابونيز وقد ارتدت صاحبة الثوب قفازا أبيض طويلا يصل الى ما فوق المرفق فيغطى جزءاً كبيرا من اللواهين

The state of the s

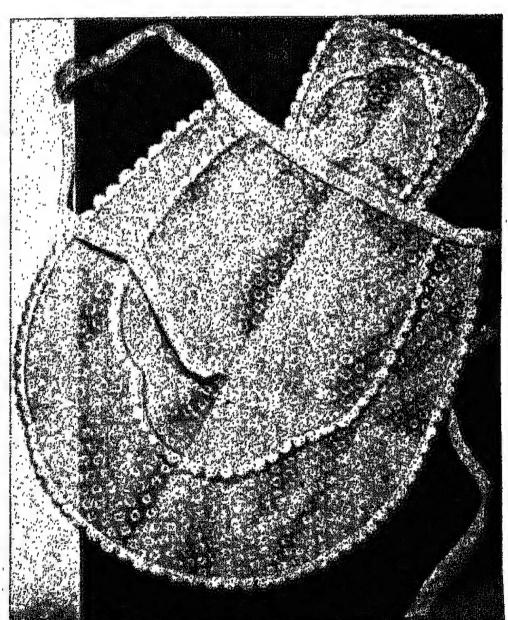


جديدة فى حكل شى على مريقة و اقتصادة مسعة ومريحة و اقتصادة مسعة والتسايم في التسايم في ا

توكنيك عمالطعى مفل مصرالجدية اكولزموبيل - توكسهول عميل لمصعى به ٢٢٢٨٦٢



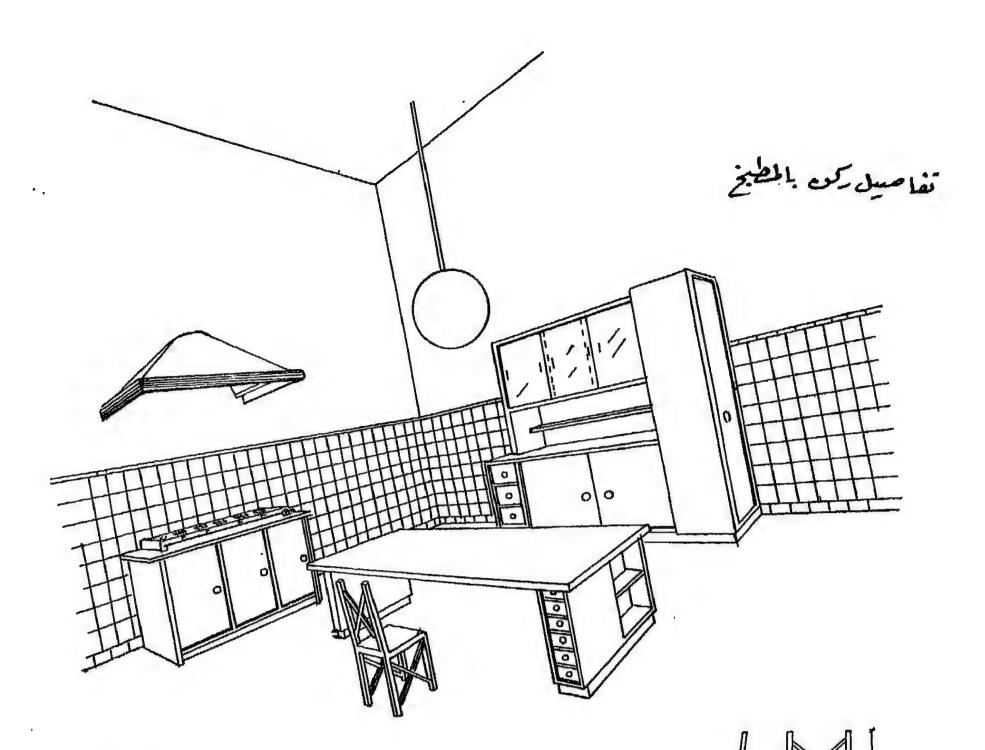
ان السيدة العصرية لا بد أن تباشر كل صغيرة وكبيرة في شئون منزلها ولا تترك للخدم فرصة في أن يهملوا نظافة عشبها الصغير واليك نماذج لاليفة لثلاث فوط ترتدينها فوق ثوبك لتتمكني وانت بكامل زينتك من أن تباشري شئون منزلك و



النموذج الاول: يحتاج الى متر ونصف من التيل المتين فاذا كان لونه مثلا رصاصياً فاتحا أو بيج فيكون لون النجوم أزرق وتشغل رسمه هذه النجمة بغرزة حشو بسيطة وتكون ماركة الخيط من النوع الذي لا يتأثر من الغسل ثم يركب كورنيش لطيف حول الفوطة وحزام في الجانبين ومن أعلى الصدر •

النموذج الثانى: يحتاج لمتر الا ربعا وهذا ترتدينه حول الخصر فقط · ومشعفول بنفس الرسم الاول

النموذج الثالث: فهو من قماش الاورجاندى المنقط ويكون بلون هادى، ويحتاج لمتر من هذا القماش ويفصل بعد أن تأخذى مقاسك على باترون مضبوط ثم يحلى بدانتلا رفيعة من الخارج ومن الداخل بشكل هندسى جميل وتثبت الدانتلا على القماش بغرزة بوان بارى المعروفة وتربط من الخلف بشريطين ويمكنك تثبيت المريلة في أعلى الصدر بمشبكين صغيرين •



كيف تؤثين مطبخاك

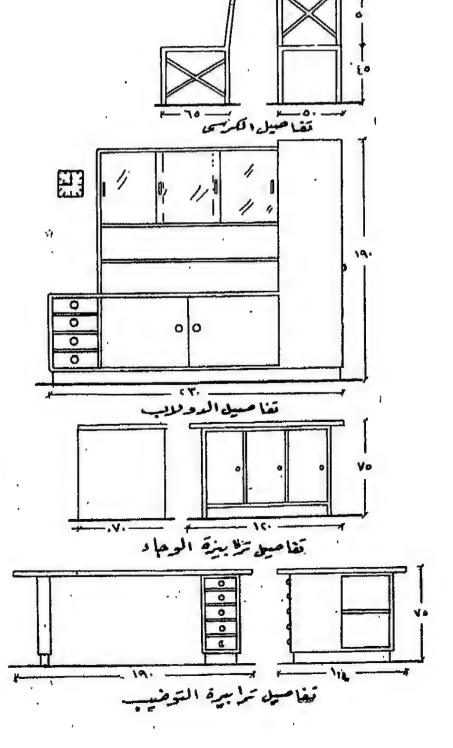
للدكتور محمد حماد

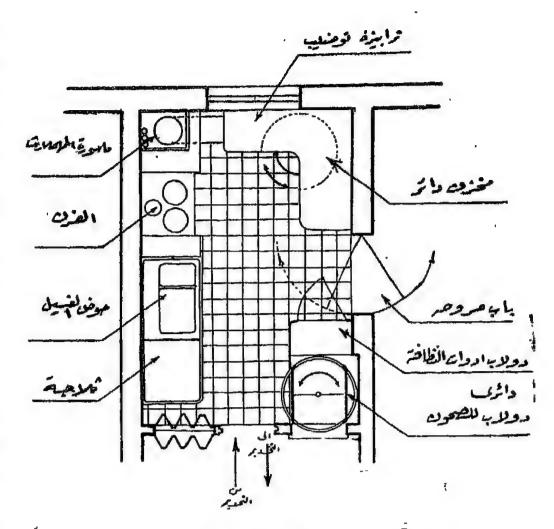
اشتهروا بالتخصص في التصميم الداخلى للبناء عندما جاءت سيدة كان على موعد هو ركن المنزل الاساسى .

كنت أجلس مع صديقي الدكتور بروسكي وهو أحد المهندسين الايطاليين الذين معها وبدأ يشرح لها الرسوم التي كان يحملها في يده لذلك المنزل الـذى أزمعت انشاءه ٠٠٠٠ ولكن السيدة قاطعته بقولها (لنبدأ شرح التصميم من المطبخ لانه أهم ركن للسيدة في المنزل ٠٠) يتحمل تكاليفها المنزل لذلك أجد نفسى هنا مضطرا المنزل المصرى بالمطبخ مادام

والواقع أننا نجـــد من السبهل تنظيم المطبيخ على النظام الحديث الا أنه كثير النفقات آذ أردنا استعمال الوحدات الجاهزة المستعملة في المطابخ من فــــرن وآلة غسيل الاطباق وثلاجة ٠٠ الخ • •

ولكننا برغم ذلك يمكننا الإدوات بأدوات بسيطة تؤدى نفس الغرض بحيث المحدود الدخل كما نرى في لبداية هذه الدراسات لتنظيم الرسم شكل ا مطبخ صغير به كل ما تتطلبه السيدة٠٠ أما من جهة توزيع الوحدات

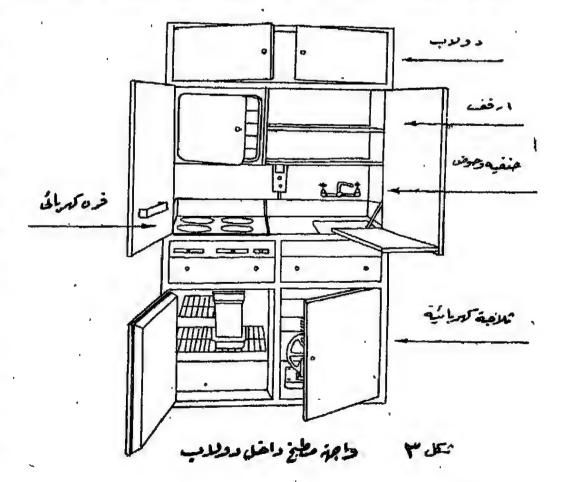




على مقط للطبخ الكامل

فالمطبخ الصغير عادة يتبع في نظام توزيع أدواته وحركة الانسان به نفس النظام المتبع في أى مطبخ آخر لتسهيل الخدمة والحركة اذ أننا نلاحظ أن أطباق الاكل عندما تحمل من صالة الطعام بحيث أن يخلى مكان تنظيفها من بقايا المأكولات قبل غسلها في حوض الغسيل الذي يوجد

في نفس المكان ويتبع فيه الطريقة اليدوية أو الآلية ويلى ذلك مكان لحفظها ويمكان الادوات الخاصة بالنظافة ، ثم مكان للثلاجة وأدوات الاكل أما المنضدة التي يحضر عليها الطعام فيجب أن تكون تحت شباك عريض يسهل الاضاءة والتهوية وويلى ذلك مكان الفون الذي يعمل فوقه



عادة ماسورة لسحبالابخرة والروائح التى تنبعث من الوقود والطعام حتى لا يتسرب الى المنزل نفسه ٠٠ ويعقب ذلك الاوفيس الذى يجهز فيه الطعام قبل تقديمه في غرفة الاكل ٠٠

ونلاحظ أن الاوفيس في بعض الاحوال يكون جزءا من المطبخ اذا كان المكان ضيقا ٠ هذه هي الحركة الطبيعية لسير التخديم من بدايـة الخروج من غرفة الطعام الى العــودة اليها ولذلك يجب أن نراعى في ترتيب الادوات والوحدات بالمطبخ أن توضع حسب هذا النطام بحيث يسهل الحركة الدائرية الطبيعية وفي الوقت نفسه فنبتعد عن الحركة المضادة التي من شــانها أن تنشر الفيوضي والاضطراب في المكان .

أما من جهة الوحـــدات نفسها فأوله_ ا هي أناء المهملات الذي يكون عادة من اناء كبير من الصاج لهغطاء يفتح اذا ما ضغطت السيدة بقدمها على رافعة خاصة مركبة علىجانبه بحيث يمكن للسيدة استعمال يدها في تنظيف الاوعيسة ٠٠٠٠ ويستعاض عن اناء المهملات في المباني الحديثة بطريقة ايجاد فتحة كبيرة تنفذ الى ماسيورة تحمل المهملات من كل شقة وتقذف بها الى فرن تكون سببا في ايجاد تعفن في أسفل البناء حتى تحرق كل الفضلات لساعتها ولا يفسد جو المكان ٠

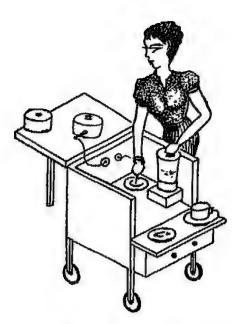
وبجوار ذلك نجد حوض الغسيل وبجواره مكان أدوات النظافة بحيث يسهل للسيدة أخذ كل ما تحتاج له من صابون وخلافه أثناء وقوفها أمام الحوض م

وهناك آلة كهربائية لغسيل الاطباق تسهل مهمة السيدة الى درجة كبيرة كما يمكن الاستعاضة عن هسذه الالة بحوض عادى توضيع فيه الانية ويصب عليها الماء الساخن الممزوج بالصابون المحيمائي المذى انتشر استعماله بعد الحرب ومن مميزاته أنه يزيل المواد الدمنية العالقة بالانية بالتفاعل معها بدون الحاجة الى دعكها فيوفر على السيدة جهدا كبيرا وليس عليها الاأن ترفع الاواني منهذا الحوض وتغسلها بالماء النظيف

أما مكان أدوات الاكل والثلاجة فيمكن تجميعها في وحدة خاصة على شكل دولاب بسيط بأسفله ثلاجة تعمل بالكهرباء أو بألواح الثلج العادية لتوفير التكاليف •

أما منضدة تجهيز الطعام، فهى منضدة عادية يعلوها رخام أبيض أو طبقة من الزجاج الزنك أو لوح من الزجاج الغير قابل للكسر كملا يكون لها عادة عدة أدراج لحفظ بعض الادوات الخاصة بتوضيب الطعام •

أما الافران فأنواعها كثيرة وأسهلها بالطبع النوع الكهربائي الذي يسهل استعماله الاأنه يكلف كثيرا في سحب التيار الكهربائي ولذلك نستعمل عادة في بيوتنا «بوابير» الغاز بالرغم أنها تسبب كثيرا من المتاعب للسيدة لانها تحدث طبقة من الكربون الاسمود على الاوانىكما اندخانها يتسرب للمنزل فيكون طبقة من الكربون الاسود على الحوائط ولكن بوضع ماسورة سحب الابخرة فوقهذا المكان يمكن تلافي ذلك •



(فكل ٤) شكل يبايد المطبخ المتوك

وقد رآينا أن نورد هنا رسما هندسيا (شكل ٢) يبين المطبخ الكاملواستغلال جميع الادوات الللازمة به بسهولة كما أننا نلاحظ الاستفادة من الاركان بعمل دواليب دائرية للادوات المختلفة بحيث يسهل ادارة الدولاب حتى يسهل للسيدة أخذ ماتحتاج اليه ٠

وقد يكون المكان المعسد للطهي في المنزل غير كاف ولذلك نرى بعض السيدات عمد الى عمل الدولاب في أي ركن من الحجــرة بحيث يحوى كل أدوات الطبخ کما نری فی (شکل ۳) . وقد فكر البعض كذلك في عمل مطبخ متحرك يحوىكل مافى المطبخ السابق ماعدا حوض الغسيل كما نرى في (شكل ٤) وهو عبارة عن منضدة متحركة على عجل تحول الى فرنكهر بائيومكان لتوضيب الطعام عند اللزوم واذا ما انتهى الطعام تطوى فتصبح منضدة كما كانت أولا ٠٠٠

هذه نظرة سريعة لطريقة تنظيم المطبخ والادوات المستعملة به وعلاقتها ببعضها تمكن السيدة من اختيار ما يلزمها وتوضيب مطبخها حسب حاجتها

الخاصة وظروفها بالنسبة للدخل وللمسكن ٠٠٠

واعلمي أخيرا يا سيدتي النظام أساس كل عمل منتج وأن وضع الاشياء في أماكنها يسهل علىسيدة البيت ما عليها من واجبات • وان قلنــــــا النظام فاننا نقصد به أيضا توفير الوقت • فاننا نعرف سيدات يؤدين في منازلهن أضــعاف ما تؤديه غيرهن وسبب ذلك أنهن عسرفن كيف ينظمن أمورهن التنظيم الذي لا يدع الوقت يمر بحثا عن هذا الشيء أو ذاك •أما الاخسريات فانهن لا يكلفن أنفسهن مؤونة التفكير أول الامر في التصميم الواجب عمله في المطبخ ليسهل العمل عليهن بل هن يضعن الاشياء فى غير موضعها فاذا ما جد الجد شعرن بخطئهن •

وسننشر لك يا سيدتى تباعا مقالا مصوراً يشرح لك كيفية تأثيث مختلف حجر منزلك على أحدث الطرق وأكثرها مناسبة لميزانية ذوى الدخل المتوسط ولعلنا استطيع أن نقوم بتأدية واجبنا في هذهالناحية من النواحى الهامة في بيتنا المصرى



ثريا محمدل

تفصیل وخیساطة بالنزل ویمکن الاتصال بها: ۳۸ شارع زکی عوف بروض الفرج





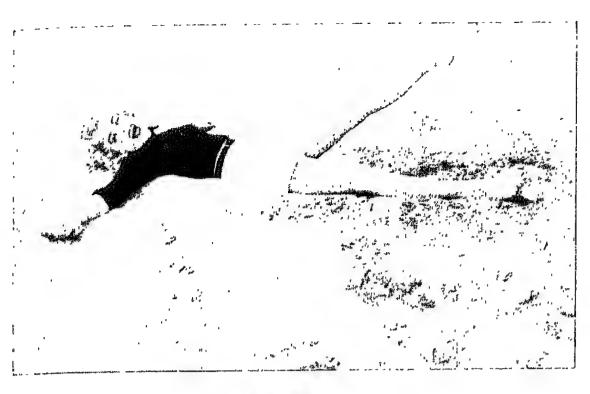
النطازالفائة ..الزابشكوت

ان اليزابث سكوت هى نجمة برامونت الوحيدة التى لم يتفق اثنان على صفة من صفاتها ٠٠ تسأل واحسدا فيقول لك يا لها من قطسة

شرسة! بينما يقول لك آخر انها حمامة وديعة ولكنها قد تداعبك بمنقارها في بعض الاحيان فتحسب هذا عداء منها ٠٠٠



هل من منافس ؟



رمال دافئة سعيدة

والذين يجزمون بقسوة اليزابث سكوت يسبوقون دليلا على ذلك قسوتها عبل نفسها هي فقسد شاهدها أحدهم وهي تجرى هنساك على صخور أحد الشسواطيء دون أن تريح نفسها لدرجة ان قدميها قد أدمتهما الصخور!

وبالرغم منهذا فان الذين يقولون انها حمامة وديعهة يفسرون العمل السابق بأنه ربما يكون تدريبا لها على دورها في أحد الافلام!

ولكن الحقيقة التى يتفق عليها الجميع هى أنها تحب دائما أن تتحرر من القيود التى تفرضها عليها الحياة فما ان تخلو الى نفسها حتى

> الماء و ... والوجه الحسن وليزابث سكوت

تحاول أن تفعل كل ما يحلو لها فقد تجدها راقدة على الارض تقرأ كتابا أو جالسة على مقعد وأرجلها فوق مكتبها تراجع دورها في أحدالافلام! أما اذًا كانت في الخسلاء فانها قد تتمرغ في الرمالأو تجلس على شاطىء البحر بملابسها العادية حتى تبتل هذه الملابس ثم تعسود الى منزلها وهي تقطر ماء ٠٠٠ وقد يعتبر البعض هذا جنونا ولكنه على أى الحالات هـو مزاجها الخاص لا نستطيع أن نحاسبها عليه ولكنا في الوقت نفسه لا نستطيع أن نمنع النسساس من أن يلقبونهآ بالشيطانة الفاتنة.

أيهما الشائك: الاسلاله أم هي

هل تروننی شرسة





حالي عالي

حتى أحمر الشفاة لابد له من رتوش

الساج عملية لا يتقنها كل انسان الساحيق في ترتيب وبراعة فائقة

وأمام معهد التجميل العلمى وقفت قليلا فقدشعرت بأننى لا زلت أجهل كل شيء واننى لا أعرف أكثر مما سبجلته العدسة ، ولكن هل سينتهى فلا بد أن أكون أكثر حذرا في المرة القادمة اذ ساعود في المرة القادمة اذ ساعود الى ذلك المعهد ثانيات المحلية وسأسبجل دقائق كل عملية من عمليات التجميل ٠٠ هذا وعد لن أنساه يا سيدتى ٠٠

أعرف الطريقة التي تتبعها في عمل المساج ٠٠ فألححت في سؤالى عن هذا كله وحينئذ ردت على وكأنها تتعجب من وقفت لتشاهدني طول اليوم المسا وجدتني أعامل اثنتين بطريقة واحدة والا فلماذا تتعب عميلات المعهد أنفسهن بالحضور ٠٠ لا بد أن يستفدن من خبرتي الطويلة يستفدن من خبرتي الطويلة .٠٠ شكرتها وغادرت المكان٠٠

بالرغم عنها! ففي كل مرة كنت أتصل بها تتعلل بأن وقتها أصبح ملكا لعميلاتها ، ولكن صممت في يــوم أن أذهب الى هناك لاضعها أمام الامر الواقع ٠٠! ولحسين العظ • • أقصد لحسن حظك يا سيدتى وجدت هناك نجمة السينما الفرنسية سيمون دى لامار نزيلة مصر جاءت تسعى لتبرز جمالها بالرغم من أن جمالها لا يختلف عليه اثنان ، لقد كان وجودهادليلا على أن تلك التي ترضى عن جمالها لا يمكن أن تكون امرأة ولو شاهدتها يا سيدتي وهي تسلم نفسها لاخصائية الماكياج ثم لاخصائي تسريح الشعر ثم لاخصائية المانيكير ٠٠٠ أقول لو شاهـــدتها يا سيدتي لآمنت بأن الجمال يحتاج الى صبر طويل وخبرة

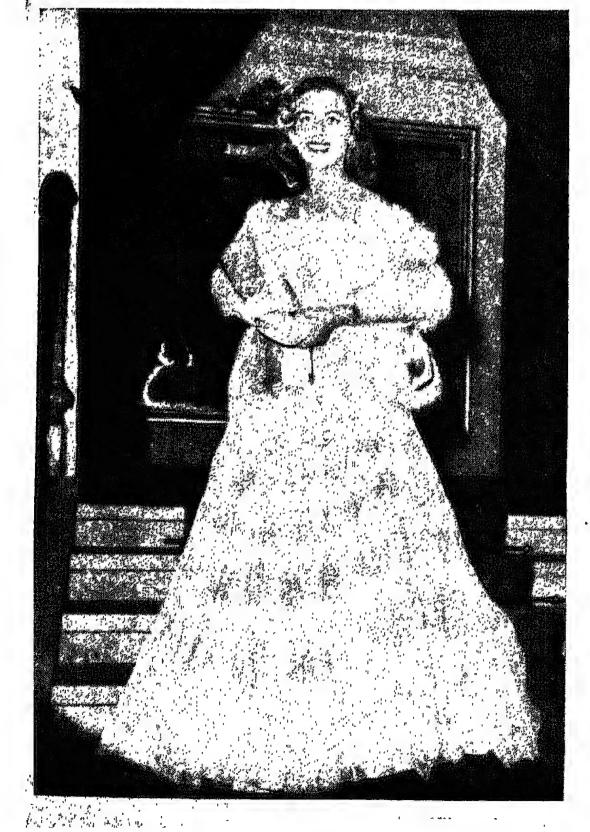
لقد كان هؤلاء الاخصائيون بعملهم في براعة و فمثلا عملية المكياج لم تكن بسيطة كما تتصورين فقد شاهدتها وهي تقوم بتنظيف الوجه وازالة ما عليه من المساحيق ، وتتبعتها وهي تقوم بعملية المساج للوجه فلا تترك جزءا فيه الا وتعطيه فلا تترك جزءا فيه الا وتعطيه راقبتها جيدا وهي تستعمل عمر العناية وبعد ذلك الكريم والمساحيق بترتيب عمر وفي براعة فائقة ولكن رغم هذا لم أستطع أن أعرف ترتيب المساحيق أو أعرف ترتيب المساحيق أو

بعد أن أسلمت نفسها لاخصائي معهد التجميل العلمي تستطيع أن تذهب الى سهرتها وهي واثقة من جمالها جمالك يا سيدتى أمانة فى عنقك فلا تفرطى فى هذه الامانة واحتفظى بها لتصبحى زهرة يتمنى الكل أن يشم عبيرها ٠٠٠ وقد وعدتك ياسيدتى فى الشهر الماضىأن ياسيدتى فى الشهر الماضىأن أسرار الجمال وفى نيتى أن أستعين باخصائية معهد التجميل العلمى بعد أن وعدتنى هى بذلك ، وقد ولكن وفت فعلا بوعدها ولكن





اخدت هذه الصور بمعهد التجميل العلمي 37شارع غبد الخالق ثروت باشيا



نقدم لك يا ســـيدتى على هاتين الصفحتين طريقة حبك البولوفر الذى نرين صورته على الصفحة المقابلة . اتبعى ما نشير به عليك نقطة بنقطة واتصلى بنا ان احتجت لزيادة في الشرح

چولوفر «رجه المون» مجم كبير بفيونكم على الرقيق

المواد اللازمة:

۲۲۶ جرام من صوف باتونز بیهایف کریب Patons Beelive Crepe (یعادل ۳ فتل) ـ ابرتان بیهایف نمرة ۱۱ وابرتان بیهایف نمرة ۱۲ ـ ابرتان بیمایف نمرة ۱۲ ـ ابرتان بیمایف نمره ابرتان بیمایف نمره ابرتان بیمایف نمره بیمایف نم

المقاسيات:

دوران الصدر: ٨٥ _ ٥ر٨٨ سنسى _ الطول من أعلى الكتفين: ١٣٥٨ سنتى ، خياطة الكم ٥ر١٢ سنتى

قوة الشيد:

۸ غوز ـ ۱۰ سطور فی کل ۱۰ سنتی

الاصطلاحات:

غ: غرزة . ع: معدولة ، م: مقلوبة ، معا : غرزتان في غرزة ،

ملحوظة:

لعمل الضفيرة اسلتى الغرزتين الماليتين على ابرة اضافية لظهر الشعل - ٢ع - ٢ع من الابرة الاضافية

الظهر والصدر مماثلان لبعضهما

السطر الثالث: اشتغليه كالسطر ألاول • السطر الرابع اشتغليه كالسطر الثانى • السحطر الخامس: ٤م - اشستغلى الضفيرة - كالسطر الثانى • السحطر الخامس: ٢م - السحل السادس: كالثانى • وهذه السعلور السئة تكون الموديل

كرريها عشر مرات ، انتقلى الى الابرتين نمرة ١٣ واشتغلى ٥ سنتى مضلع ١٦ ــ ١١ للخصر ، انتقلى مرة اخرى الى الابرتين نمرة ١١ واشتغلى حسب الموديل مبتدئة بالسطر الخامس ، وكسمى للجنبين بزيادة غرزة عند كل من طرفى السطر السابع وكل سطر سادس تال ثمانى مرات (١٥٨ غرزة) ، اشتغلى الغرز المزادة بغرزة الجرسيه مقلوبة ، اشتغلى طوالى الى أن يتم شغل ١١ موديلا من مضلع الخصر وانتهى بسطر الموديسال

وبوجه الشغل كسمى «الرجلان» بان تنقصى غرزة عند نهاية كل سطر الى أن يبقى ٢٦ڠ • اقفلى

الكمسيام

الیسار: "بالابرتین نمرة ۱۳ ابدئی ۴۹غ واشتغلی 777 سنتی مضلع 13-19 و انتقلی الی الابرنین نمرة ۱۱ والودیل هکذا: السطر الاول: 13-19 وانتهی 13-19 وانتهی بالغرزة م الاخیرة المکررة بدلا من 13-19 وانتهی الصوف حول الابرة 13-19 معا 13-19 و انتهی بغرزة ع المکررة بدلا من 13-19

السطر الثالث: اشتغلیه کالسطر الاول ، السطر الرابع: کالسطر الثانی ، السطر الخامس: ام س الضغیرة س ۲م سد کردی من وانتهی بغرزة م المکررة بدلا من ۲م ، السطر السادس: کالثانی ،

استمرى حسب الموديل بنزويد اغ عند كل من طرق السطر الخامس وكل سطر ثالث تال الى أن يبقى ١١٦غ ، اشتغلى الغرزة ألمزادة بغرزة الجرسيه مقلوبة ،اشتغلى طوالى الى أن يتم شغل الموديل السادس من المداية ،

استمرى طوالى حسب الموديل وادخلى ضفيرة اخرى عند كل من طرف الابرة أي اشتغلى ستة سطور الموديل كالموضح باول شرح شغل الكمام تلاث عشرة مرة

بوجه الشغل نقصى في كل قناة هكدا:

السطر الاول: ام _ * ٢ع _ الصوف للامام _ ٢ع معا _ ٢م معا _ ٢م _ ٢م مما _ ٢م _ ٢م مما _ ٢ع مما _ ١م • السطر الثانى: اع _ * ٢م _ الصوف حول الابرة _ ٢م مما _ ٤ع _ كررى من * وانتهى باخر غرزة ع المكررة بدلا من ٤ع • السطر الثالث: ١م _ * ٢ع _ الصوف للامام _ ٢ع مما _ ٤م _ كررى من * وانتهى باخر غرزة م المكررة • السطر الرابع: كالسطر الثانى • السطر الخامس • ١م _ * خفيرة _ ١م _ ٢م معا _ ١م _ كررى من * وانتهى باخر ضفيرة مكررة _ ١م _ ٢م معا _ ١م _ كررى من * وانتهى باخر ضفيرة مكررة _ ١م _ ٢٠ معا _ ١٠ _ كررى من *

السطر السادس: اع _ ، ٢م _ الصوف حول الابرة _ ٢م معا _ ٣ع _ كررى من ، وانتهى باخر غرزة ع المكررة بدلا من ٣ع ٠

السطر السابع: أم _ ع _ الصوف للامام _ ع معا _ سم معا _ كررى من وانتهى باخر غرزتين ع المكررتين _ الصوف للامام _ ع معا _ ام • السطر الثامن : اع _ عم _ الصوف حول الابرة _ عم معا _ اع _ كررى من "للاخر • السطر التاسع : ام _ ع _ الصوف للامام _ ع معا _ المحوف للامام _ ع معا _ ام _ كررى من * للاخر • "









السطر العاشر: اقفلي ١٠٤ - ١٦ - ٢٦ - الصوف حول الابرة - ٢٦ معا - ١١ - ٢٠ معا - ١١ - ي ضفيرة - ٢٦ معا - ١١ من ي للاخر ١٠ السطر ١١: ١١ - ي ضفيرة - ١١ - ٢٠ كررى من ي للاخر ١٠ السطر ١١: كالعاشر ١٠ السطر ١١: ١١ - ٢ع - الصوف للامام - ٢ع معا - ١١ - كررى من ي للاخر ١٠ السطر ١١: ١١ - ي ٢ع - الصوف الاخر ١٠ السطر ١١: ١١ - ي ٢ع - الصوف

للاَمام - ٢ع معا - ١م - كررى من اللاخر . الله المام - ٢ع معا - ١٦ كالعاشر ، السطر ١٦ : كالحادي عشر ، اتفلى الواحد

والعشرين غرزة الباقية

اليمين - : اشتفلى كما اشتغلت لليساد من * الى * واستمرى كالانى : السيطر العاشره: اع - ، ٢م - الصوف حول الابرة - ٢م مما - اع -كررتي من ^ للأخر

السطر ١١: اتفلى ١٠ ع - ١م - ، ضفيرة - ١م كردى من ^ للاخر السطر ۱۲: كالعاشر

السطر ١٠ : اقفلي ١٠غ - ١١ - ٢٤ - الصوف للامام - ٢ع معا -ام - كردى من ، للاخر . السيطر ١٤ كالعاشر . السيطر ١٥: اقفلي ١٠غ ـ ١١ ـ ، ٢ع ـ الصوف

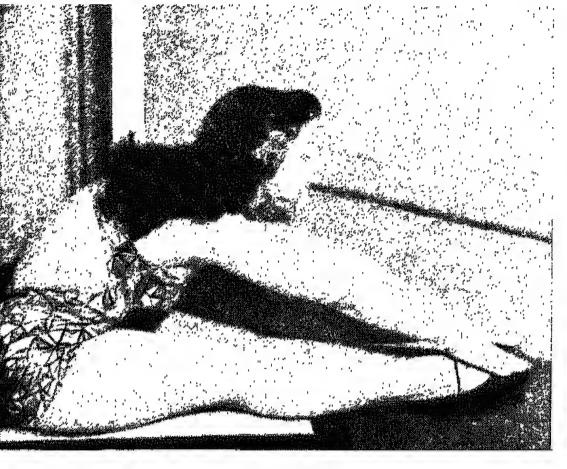
للامام _ ٢ع معا _ ١م _ كررى من ، للآخر السطر ١٦ : كالحادى عشر ٠ السطر ١٧ : كالحادى عشر ٠

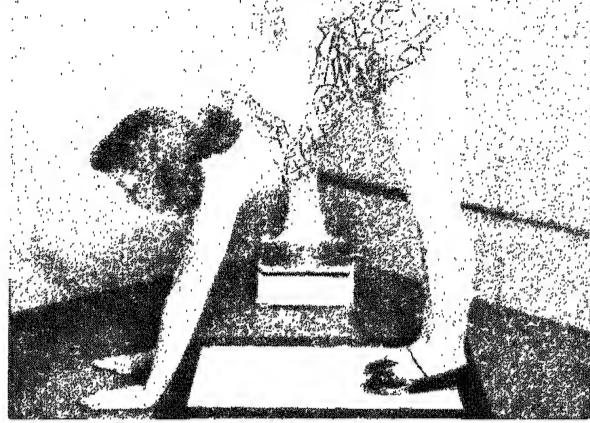
السطر ١٨ : كالعاشر ، اقفلي باقى الغرز

منضة الرقبة

بالابرتين نمرة ١٣ ابدئي اغ ، اشتغلى مضلع اع - ١ ١ ، وزودي اغ اشتغلى طوالى الى أن يصير مقاس البنضة ٥٥ سنتى - ثم نقصى اغ على كل سطر عند نفس الحرف الذي عملت فيه الزيادات الى أن يبقى آغ .

اكوى الشفل كيا خفيفا على الظهر تحت قطعة قماش مبللة وحاذرى أن تفسدى الموديل . خيطى الجنبين «والرجلان» ، وخياطة الكمام . وخیطی بنضة الرقبة و «سربی» جیدا عند اعلی الکمین واترکی ۵ سنتی بدون خياطة عند وسط الامام ، أكوى جميع الخياطات







- استندى الى الارض بيديك وبطرفى قدميك مع شد الدراعين ورفع الرأس ، ارفعى ردفيك الى أعلى بقدر ما تستطيعين بحيث تصبح رأسك أسعل وصدرك في امتداد دراعيك ، قومى بهذا التمرين ست مرات ، انه لن يتطلب منك بدل مجهود كبير



۔ استلقی علی ظهرك وارفعی دراعیك بحیث یصبحان علی امتداد جسمك ، ارفعی جدعاك وحاولی آن تلمسی بیدیك طرق قدمیاك مع ثنی الراس الی الامام اقرب ما یمكن من السافین ، كرری هذه الحركة نفسها عشر مرات ، انك سوف تجیدینها بعد یومین

هذه التريينان لليمنها



- اتكئى على مسند كرسى . ارجحى احدى ساقيك مع رفعها أعلى ما يمكن الى الامام وأعلى ما ممكن الى الامام وأعلى ما ممكن الى خلف . أعيدى هذا التمرين عشر مرات بكل ساق . وليأت التمرين باحسن النتائج عليك برفع ساقك ببطء دون قذفها لان القذف لا يحتاج منك بذل أى مجهود



_ استلقى على بطنك . واتكثى على راحتى يديك ثم ارفعى جسمك بواسطة ذراعيك الى اعلى . ارفعى احد الذراعين الى أعلى بحيث يكون اتجاه جسمك كله جهة الذراع الرفوع . انظرى الى أعلى . عودى الى وضعك الاول واعيدى لفس التمرين من الجهة الاخرى









- افردى ساقيك وارفعى ذراعيك بحيث تكونان في امتداد الجسم ، أثنى جذعك وحاولى بقدر ما تستطيعين لس الارض باطراف اصابع يديك ، قومى بهذا التمرين عشر مرات على وجه السرعة ، وسوف لن يمضى وقست طويل حين تستطيعين لس الارض بكفيك



- استلقى على ظهرك وامددى ذراعيك بحيث تكون ملاصقة لجسمك ، ارفعى ساقيك راسيا ، لا تدعيهما تلمسان الارض عند خفضهما ، لا ترفعى ذراعيك مهما كان الامر ، اخففى ساقيك ببطء شديد ، أعيدى هذا التمرين عشر مرات وبنفس الطريقة





قامت بهده التمسريسات الفنانة المروفة كيتى في المهد العلمي للتجميل



انه احمرالشفاه انجديد

INDELIBLE CRÈME LIPSTICK



لليق عكمصبحى

صحرف اليوم فول مدمس بالتقلية ، سلطة خضار ، برتقال

طريقة عمل الفول المدمس بالتقلية

القسادير:

قرشان صاغ فول مدمس بصله كبيرة مفرومه نصف رطل طماطم حزمة مقدونس مفرومه

ملعقة صغيرة كمون مدقوق قليل من البهارات قليل من الشيطة المدقوقة ملعقة سمن

الطريق : المامن ثم حمرى فيه البصله البصله

٢ ــ قشرى الثوم ويدق جيدا مع الكمون والبهارات تسم
 أضيفيه الى البصلة عندما تقرب من التحمير

" ـ قشرى الطماطم وقطعيها الى قطع صغيرة ثم تضاف مع المقدو نس الى البصلة والثوم وتترك على النار الهادئة حتى يتم تسبيكها فترفع من على النار ويضاف اليها الفول المدمس ويترك على النار ليصل فقط الى درجة الغليان .

٤ _ أضيفي الشبطة والملح واضبطي الطعم

ه _ عند التقديم يغرف ساخنا في طبق غرف عميــق ويجمل سطحه يرش قليل من المقدونس المفروم عليه ٠ يكفئ ٤ أشنخاص

* * +

كفتة البطاطس

القـــاديو : نصف أقة بطاط

نصف أمّة بطاطس نصف رطل لحم مفروم

۱ بصله مفرومه ۱ بیضه للعجن

سمن للتحمير بيض مربوب وبقسماط للتغطية

ملح وفلفل وبهار

الطريق -- المسلى البطاطس جيدا ثم ضعيه في ماء مغلى وملح

ويترك حتى يغلى وينضج ٢ _ قشرى البطاطس وافرميه في مفرمة اللحم ثم أضيفي اليه الملح والفلفل والبهار واعجنيه جيدا بالبيض بعسب خفقها حتى تصير عجينة البطاطس سهلة التشكيل • ٣ _ قلبى البصلة في السمن المقدوح حتى يصفر لونها

ثم أضيفى ايها اللحم المفروم والبهار والفلفل ، ويقلب على النار حتى تنضيج ·

٤ ـ شكلى البطاطس الى وحدات على هيئة الكرات وتحشى
 كل واحدة من الوسط بقليل من اللحم العصاج السابق
 وتكور ويضبط شكلها الذى يجب أن يكون مستديرًا على
 هـئة الكرة •

ه _ اغمسى كل واحدة فى البيض المضروب ثم تنشل منه وتلقى فى البقسماط المدقوق وتقلب فيه بخفة حتى يتغطى سطحها من جميع الجهات بطبقة من البقسماط

٦ حمريها في السمن المقدوح حتى يحمر لونها • ثم
 تنزع من السمن وتوضع على ورقة شفافة المتصاص السمن الزائد

٧ _ زخرفى سلطح كل واحدة بعود صغير من المقدونس ثم ترص الكفتة في طبق مسطح ويجمل حولها بالمقدونس وتقدم للاكل ساخنة .

لحم بالتربيـة

القـــادير: , بطاطسة رطل لحم من الفخذة نصف ملعقة كبيرة دقيق بصلة _ليمونة نصف ملعقة كبيرة سمن جزرة متوسطة ملح وفلفل الطريقـــة:

ا _ قطعى اللحم قطعا مناسبة وضعيه في الماء المغلى واتركيه حتى يبدأ في الغليان ثم انزعى الريم عند ظهوره

٢ ــ قشرى البصلة وتضاف إلى ماء السلق
 ٣ ــ قشرى الجزرة ثم تقطع إلى قطع مناسبة وتضاف إلى
 ماء السلق وأتركى الجميع يغلى على النار حتى تقرب اللحم

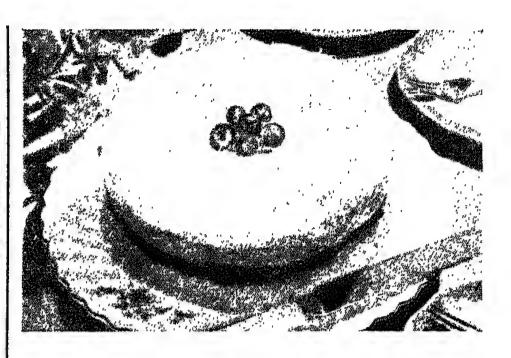
والخضر من النضج • وقرب النضج أضيفي البطاطس بعد تقشيرها •

٤ ــ انزعى اللحم والخضر بعد تمام النضنج من البهريز
 ٥ ــ ضعى السمن فى كزروله ويحلل فوق نار هادئـــة
 ويضاف اليه الدقيق ويقلب لمدة دقيقة مع ملاحظة عدم تغيير
 لونه

7 - انزعيه من على النار وأضيفي اليه كوبا من البهريز جزءا بجزء مع التقليب المستمر ثم تعاد الصلصة على النار مع التقليب حتى يغلظ قوامها قليلا ثم أضيفي الملح والفلف وأخيرا الليمون واضبطى الطعم .

٧ _ أضيفي الخضر واللحم الى الصلصة وتترك تغلى مدة خمس دقائق فقط

٨ ــ عند التقديم تغرف ويرش السطح بقليل جدا من المقدونس المفروم رفيعا •



تورتة جوز الهند

بسيطة التكاليف وسهلة الصنع ولذيذة الطعم

المقسسادير:

۲ ملعقتان كبيرتان زيدة ۲ فنجان شای سکر بودره ا يىضلە

۲ فنجان شای دقیق

۲ ملعقتان صغیرتان خمیره

(بیکنج بودر)

نصف ملعقة شاى فانليا أو مبسور قشر ليمونة

۲ ملعقتان کبیرتان مربی مشسمش

ثلاثة أرباع فنجان شاى لبن

الطريق_ة: ١ - اضربي الزبدة مع السكر حتى تصير كالقشدة وهشة نم اضربي البيضة وأضيفيها الى مزيج الزبدة واضربي الجميع حتى يمتزج الخليط تماما

٢ - أضيفي اللبن للمزيج السابق ويقلب جيدا

٣ ــ انخلي الدقيق والخميره معا ثلاث مرات حتى يتخلله الهواء مما يساعد على خفة العجينة ثم أضيفيه الى الخليط ويضرب جيدا حتى يمتزج وأخيرا أضيفي الفائليا أو مبشور قشر الليمونة

٤ ــ صبى العجينة في صينيتين متساويتين في الحجم بعد دهنهما جيدا بالسمن ورشهما بالدقيق

٥ _ تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضيج

٦ - أتركيها تهدأ قليلا ثم تقلب الفطائر على منخل سلك وتترك حتى تبرد تماما

٧ _ عندما تبرد تماما توضع الواحدة فوق الاخرى وبينهما حشو الشكولاتة الاتي:

٨ _ ضعى ربع رطل زبدة مع ثلاثة أرباع فنجان شاى لبن وفنجان ونصف سبكر بودرة في كزرولة مع بعضها وارفعي الجميع على نار هادئة حتى يغلى ويغلظ القوام مع التقليب المستمر • ثم ارفعيه من على النار واستمرى في التقليب حتى يبرد ثم أضيفي اليه ملعقتين كبيرتين منمسحوق الشكولاتة بعد تحليلها أولا في قليل من الماء الساخن وقلبي الجميع جيدا ثم أضيفي ثلاثة أرباع فنجأن شاى بندق أو لوز جوز مقطع قطعا رفيعة وامزجى الجميع جيدا ثم احشى به التورتة بوضع طبقة سميكة منه بين الكعكتين

٩ ــ ادهني سنطح التورتة بقليل من المربي ثم رشي السطح يجوز الهند المبشور وزخرفي الوسط بوحدات من الكريس المسكر كما هو موضح بالرسم .



بنت النيل المجلسة النسسسائية الاولى في الشسسرق واظبى عـــلى قراءتهــــا



مأكولات الله . . سوف تجسدين كل

ذلك في كتاب رويال للطهي ...

اطلبي نسخة مجانية من كتساب رويال للطهم (واذكرى اللفسة التي تغفیلینها) من م . ل . فرانسکو وشركاه سس . بنتو وشركاه (خلفاء) هنطة بريد بالقاهرة



ترجع الشهرة العللية لخميرة

الى نجاحها المنتظم في كل منزل



Y--1- 4.07



شركة الصناعة والبخارة المصرير - ش٠٥٠م مصابع تعية كوكاكولا- سيكو

شراب اليوسف (يوسف افندى)

بادرى بعمل شراب اليوسفى قبل انتهاء موسمه واحفظيه ينفعك كثيرا فى فصل الصيف ، وهو مفيد جـــدا صحيا لا سيما اذا عمل بالطريقة الباردة لانه يحتفظ بجميع الفيتامينات الموجودة به وكذلك نكهته ، ولنجاح الشراب المصنوع بهذه الطريقة يجب أن تكون جميع الادوات المستعملة جافة جدا والا فسدت النتيجة ،

القسادير:

لتر عصیر یوسفی من الاجزخانة)
۷ کوبات سکر سنترفیش جرام بنزوات الصــودیوم ۲ جرام ملح لیمون (یشتری من الاجزخانة)

الطريق_ة:

اغسلى اليوسفى وجففيه جيدا واتركيه مدة فى الهواء
 حتى تتأكدى من خلو القشرة من الماء •

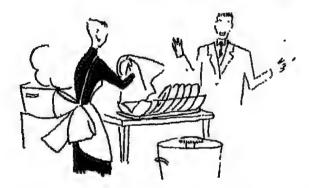
٢ ـ قشریه ثم صفیه بمصفاة ثم بالشاشة للحصول على
 عصیر رائق

٣ ـ كيلى العصير وخذى لكل لتر (٤ كوبات) عصير ٧ كوبات من السكر السنترفيش وضعيه فى حلة نظيفة ويترك لمدة ٢٤ ساعية وقلبيه من حين لاخر حتى يذوب السكر تماما ٠

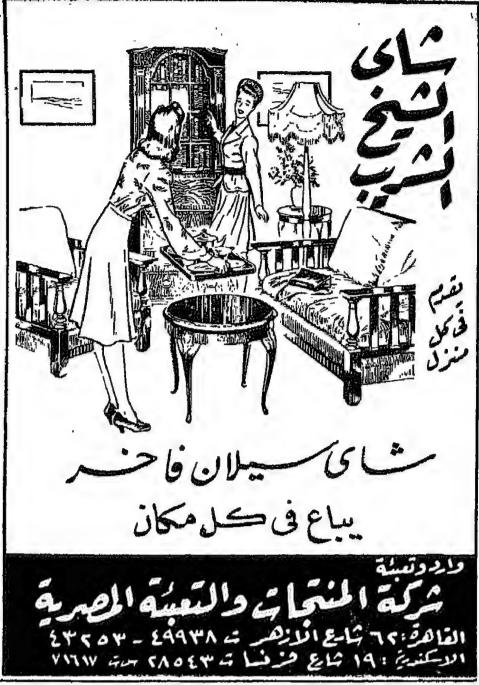
٤ ــ يصفى من شاشة جافة نظيفة ويكال ثم خذى لكل لتر شراب مقدار ١ جرام بنزوات صوديوم و٢ جرام ملح ليمون

٥ ـ أذيبى مقدار ملح الليمون فى قليل جــدا (نصف فنجان قهوة) ماء مغلى وكذلك بنزوات الصوديوم كل منهما على حدة ثم أضيفيهما الى الشراب ويقلب جيدا

٦ _ يعبأ في زجاجات بيضاء جافة نظيقة ويحكم غطاؤها بالفلين ثم يصب جزء من الشمع السائل فوق سطح الفلين لعدم تسرب الهواء للشراب فيفسد •



استعملى بهريز العظم في طهو خضراواتك اليومية مراعاة للاقتصاد ولا داعي لاستعمال اللحوم يوميا في وجبات الغذاء فبهريز العظم يعطيك نفس القيمة الغذائية الموجودة باللحمم • أما اذا أردت أن تكون مائدتك متعددة الاصناف فاعمل عسلي صنفا من اللحم قائما بذاته بجانب أصناف الوجبة المذكورة • كذلك يمكنك استبدال الفاكهة بعمل أي نوع من أنواع الحلوى التي تروق لك ولاحظي ملاءمتها للجو • كذلك أوصليك بالاكثار من أكل سلطة الخضر أو الخضر الطازجة مشاكل من الخس والجرجير والفجل والطماطم في وجبات غذائك لما تحتويه من فائدة كبيرة للجسم لكثرة وجود الفيتامينات بها •





الجمعة ٨ فبراير كم فاصوليا خضراء مكمورة، قِ أَرْزُ مَفْلُفُلُ، مَخْلُلُ، فَاكُهُهُ فِي

السبت ٩ فبراير الاخضر ، أرز مقلفيل ، مخلل، فأكهة

Emmonomonomono

الاحد ١٠ فبراير صينية القرع بصلصسة إلىشاميل ، أرز بصلصة الطماطم ، فاكهـة

immonomina i

ENVIRONMENT TO THE PARTY OF THE

الاثنين ١١ فبراير حساء العدس ، عسدس مطبوخ ، سلطة خضـــار

MMMMMMMMMMM

الثلاثاء ١٢ فبراير قلقاس بالخضرة ، أرز ﴿ **ق**مفلفل ، سلطة طماطـــم **ق**

الاربعاء ١٣ فبراير

الخميس ١٤ فبراير محشو کرنب ، دمعــه ،

MANAMANAMANAMA

WWW.MANAMANAMANA

الجمعه ١٥ فيراير فخ فاصوليا جافة مكمورة بدون لحم ، أرز مفلفل ، سنلطة خس ، فاكهـــة في

طعامك في فيراير

^

الجمعة أول فبراير للج لحم بالدمعه ، خبازه ، فج أرز مفلفل ، فاكهة ﴿

سبت ٢ فبراير مسقعة قرنبيط بدون لحم أرز مفلفل، سلطة خضار فاكهة

Emmanmannaman Emmana

3MMMMMMMMMMMM

الاحد ٣ قبراير **الاحد ٣ فبراير** سمك مقلي، سمك كزبرية فح فجل ، فاكهة

الاثنين ٤ فبراير فول مدمس بالتقليـــة ، فح و سلطة خضار ، برتقال في

الماداء ٥ فبراير في الاربعاء ١٣ فبراير بازلاء خضراء محمورة في في الاربعاء ١٣ فبراير بازلاء خضراء محمورة في في المربعاء ١٣ فبراير بازلاء خضراء محمورة في في المربعاء ١٣ فبراير بازلاء مخلول المربعاء ١٣ فبراير بازلاء بازلاء

الاربعاء 7 فبراير باذنجان مقلى بالخسل ﴿ والثوم ، سنلطة زبادي ،

ennemment of the second

مينية بطاطس ، سلطة فج الخميس ٧ فبراير خس ، مهلبية.



(سیدتی سمیحه هانم ۰۰ ٠٠ حرم الاستاذ وصفى المحامي ٠٠٠ تحياتي ٠٠

وبعد ٠٠ فأرجو ألا تأخذك الدهشة ، أو الضيق ، اذا قلت لك رأسها في أول رسالتی ؛ بكل صراحة ، وبغير تردد٠٠: (دعى لي زوجك ، فأنا أحق به منك !) دعیه لی ۰۰ تجلی لی عنه فأنا أحق به منك ٠٠٠ وأنت غير جديرة به ٠٠٠

دعیه لی ۰۰ آذقه طعسیم السعادة ، فانه ـ على عكس ما تظنين ـ غير سعيد ، ولا مرتاح ، معك ٠٠

ولكنك _ ولك الحق _ اليننى: من أنا ؟!

هذه الرسالة الثقبيلة ، وتنازعك فيهازوجك وشريك حياتك ؟!

. حسنا ٠٠ أنا ٠٠

أنا ياسيدتي، فتاة عادية بسيطة م أعترف بأنني لا أدانيك جمالا ، ولا سحرا ، ولا أناقة ٠٠

لو أننا مررنا معا على ألف رجل، لتعلقت عيونهم جميعا بك ، ولم يلتفت الى واحد

منهم ، ولو باحدى عينيــه٠٠ بل لو أنك رأيتني بعينيك مرة ومرتين ومـــرات مع زوجك ، لما توقعت أبدا أن ثمة خطرا منى عليه ٠

ولكنه مسع كل ذلك ياسيدتي الجميلة، الرائعة الجمال ، البالغة الاعتداد بنفسك وجمالك ٠٠ فاتحنى عشنية أمس في الزواج ٠٠ و ۰۰۰ (يتزوجني) !!

لا تجزعي ٠٠

فاني لم أقل له (نعم) * لاننى لستميتة الضمير ولا حجرية للقلب الى الحد الذي أقيم فيه مستقبلي على أنقاض بيت تعيش فيه حسناءبارعة الحسن مثلك ٠٠

ولكني ، من ناحية أخرى من أنا التي توجيه اليك حَمَّ أيضًا ، لَم أقل له (لا) ٠٠ لاننى لىست من البلاهــة كذلك ، بحيث أفقيد فتى ناجحا متسل وصفى ٠٠ لا تطمع أية فتاة في مصر في أن تَظفر بأحسن منه ٠٠٠

لم أقل له (نعم) ٠٠٠ ولم أقبل له (لا) على الرغم من الحاحه الشديد ، وانمأ استمهلته • الانني احترت • ثم خطر لي أن أحسن حل نخرج به جميعها من هذا

المأزق الشديد، أن أكتب اليك ، لنستعرض سيويا تاريخ علاقتي بفتاى الحبيب زوحك !

وعلى صوء ما ترين أنت ياسيدتي العزيزة ، سنوف أجيب عليه ! • •

· رأيت زوجك ، أول مـــــا رأيته ، في بيتك ، في قلب بیتك یاسیدتی ۰۰۰ کنت عرض على جادا أن (يطلقك) , عائدة مع احدى قريباتي (المسنات) من عند الطبيب وتذكرت ان الاستاذ وصفى كان قد طلب منها في الصباح أن تمـر عليه في المكتب، وكانت الساعة قد تجاوزت الثامنة مساء ، وقالوا لنا انه أنصرف إلى بيته مبكرا في ذلك اليوم ، لصناع بسيط ألم به ، فسالتني قريبتي أن أصحبها الى منزله فاعتفرت أولا ، ولكنها ألحت على في أن نذهب اليه لان القضيية كانت لها (جلسة) في اليوم التالى .

وفي حجرة مكتبه ، في البيت ، وجدناه غارقا بين أكوام من (دوسيهات) القضاياً، ومراجع القانون، ومجموعات من النشرات القضائية في لغات مختلفة ٠ والخادم ننارج وداخل بأكواب

الشاى وأقراص الاسبرين٠ وطالت جلستنا عنده قليلا ورأت قريبتي _ ربما من باب المجاملة _ أن تسأله عنك ٠٠

ولعله لم يسمع سؤالها لانه لم يجب ٠٠٠

وكررت قريبتي سؤالها عنك ، فرأيته وقد قطب جبينه ، ثم ألقى قلمه على المكتب في عصنبية ظاهرة ، وقال متنهدا:

_ خرجت منذ دقائـق الى (السينما ٠٠٠)

ولست أدرى ما الـذي جعلنى أظل مسهدة في تلك الليلة ، آفكر فيك أيتها الزوجة الشبابة ـ ولم أكن وقتها أعرفك أو رأيتك بعد أنت التي تتركين زوجـــك الساهر المكافح المناضل ، وهو في أشد أوقات حاجته اليك ، وتذهبين الى السينما

وفي الحفل الساهر الذي أعقب زفاف احدى صديقاتي استرعى نظرى جمال أخاذ، حجب عن الاعين جمال سائر المدعوات ٠٠٠

وسألت عن صاحبة ذلك السحر القتال ، فقالوا لي انها أنت! ٠٠ وأقول لك الحقيقة: اننى حسدتك ليلتها على كثرة الاعين المتطلعة اليك ٠٠ والافتسدة المشعوفة بك ٠٠ والهامات التي كانت تنحني لتظفر بقبلة من ظهر يمنآك ٠٠

ورأيتك تتنقلين كالفراشة الحالمة بين أذرع المحظوظين _ تراقصينهم _ وابتسامة الاعتداد بالنفس لا تفارق شفتيك ٠٠ وفرحة الشباب ترقص هي الاخــري وراء بریق عینیك ٠٠

ثهم أجلت عيني حولك أبحث عن ٢٠٠ وصفى ٢٠٠ ولكنه لم يكن هناك٠٠ ولعله كان ســــاهرا ٠٠ في تلك الليلة أيضا ، بين أكوام الدوسيهات والاضابير ٠٠٠ ولعله كان محتاجا ـ في تلك الليلة أيضاً - إلى أكواب

أخرى من الشاى وأقسراص الاسبرين!

ودفعتنى قوةقاهرة ليلتها من أعماق وجدانى ، لم أستطع مقاومتها ، الى أن أطلبه فى البيت ٠٠ وكنت أذكر رقم تليفونه فى المنزل جيدا ، لان قريبتى كانت قد طلبته أمامى مرة ، وتندرت على الرقم وهى تدير أصبعها فى القرص على رقم واحمد خمس مرات متتالية ٠٠٠ وصدق حممد أيتها الجميلة ٠٠٠

كان ساهرا فى مكتبه فى (البيت) ، يبنى بالسهر والعرق والعمل المضنى ، صرح مستقبل شامخ فاخر ، له ٠٠٠ ولك !

وقابلته للمرة الثانية فى حفلة خيرية لرعاية اليتامى، ولكنه كان لقاء عابرا

ولكننا تلاقينا بعد ذلك بأيام في مكتبـة الانجلو، لقاء لم نستطع بعـده أن لفترق ٠٠

ذهب يبحث عن كتاب معين ، فأشاروا له الى ، وقالوا له متأسفين اننى سبقته بدقائق الى النسخة الاخيرة منه ٠

وأعرته الكتاب مسرورة وأنا أحمد الظرو فالسعيدة التى جعلتنى أسبقه له ٠٠٠ وذهبت اليه في مكتب، لاسترداد الكتاب طبعا، ولكنه لم يعده لى في أول زيارة ٠٠٠ وانما مضى يناقشنى في سبب اهتمامى بذلك السكتاب، ثم في موضوعات أخرى كثيرة ٠٠٠

وتكرر لقاؤنا ٠٠ وانتقل الى أماكن أخرى غير مكتبه الى الهرم في بعض الليالى المقمرة مثلا ، ان كنت تودين أن تعرفي ٠٠ والى الاوبرا احيانا ، أو شواطي النيل النيل

أوغيرها من الاماكن الشاعرية الهادئة ٠٠

ان زوجك _ ان كنت لا تعرفين يا سميحة هانم _ محدث بارع لبق ، عميق التفكير ، واسع الاطلاع ، قوى النبرات ، يتكلم من وجدانه ، وأعماق روحه ، فلا يملك من يستمع اليه الا أن يصغى اليه بكليته ويشاركه خطراته وانفعالات نفسه ٠٠٠.

اننی آسفة یاسنیدتی اذ وصلت علاقتی بزوجك الی هذا الحد ، ولا أكذب علیك اذا قلت لك اننی لم أقصد أبدا ، ولم أرد أبدا أن أحبه، أو أجعله يحبنی ٠٠

أؤكد لك اننى لم أنظر اليه نظرة خبيثة واحدة ٠٠٠ ولم يدر قىخاطرى أبدا أنأشغل قلبه عنك ٠٠٠

كل ما دفعنى اليه، اتفاق فى المشارب ، وتآلف فى المشارب ، وتآلف فى الافكار ، وتقارب فى وجهات النظر ، واهتمام متبادل ، وشى و من و شى و من الله عنه ، جعلنى كيف أعبر لك عنه ، جعلنى منى ، عندما التقينا لاول منى ، عندما التقينا لاول مرة ، حعلنا نتحدث معا ببساطة كأننا نعرف أحدنا الاخر منذ سنين ، ونفترق على أن نلتقى مرة أخرى ، هكذا فى غير ما كلفة ولا

حرج ٠٠٠ هل أقول لك أن هذا الشيء، هو تقريبا، اجساس متبادل في نفس كل منا ، بأن أحدثا قد خلق للاخر ٠٠ وأنه رأى في صاحبه أخا روحه ، وتوأم نفسه ؟!!

وهكذا مضت بنا الايام ، وتعددت المقابلات ، دون أن نحس بمرور الزمن ، ودون أن ندرك حقيقة المودة التي أخذت تقوى بيننا يوما بعد يوم ، ، حتى أصبحت حبا ، أو أقوى من الحب ، وهونت أو أقوى من الحب ، وهونت

على وصفى أن يضحى بك فى سبيلى ٠٠٠

وانك لتتهمينني بالخداع والغدر والتغرير بزوجك، وبما هو أشر من ذلك أيضا، لانني مضيت في هذه العلاقة مع رجل متزوج، (في غفلة) من زوجته٠٠٠٠

مهلا یاسیدتی ۰۰

أنت التي كنت غافلة عنه أنت التي أهملته • • أنت حرمته من اهتمامك، وتركته لتهتم به سواك • •

حرمته من الطبق الشهى الذى بين يديك ، فلا تلوميه عندما يبحث عن طعام ، أى طعام ؟!

أنت المتهمة يا سيدتى ، أنت المذنبة ، أنت المقصرة لا زوجك ، ولا أنا ٠٠

أنت الجانية ، على نفسك وعلى وصفى، وعلى أنا جميعا فلولاك أنت ـ وحدك ـ ولولا اهمالك شئون زوجك وعدم اهتمامك به ٠٠ معتمدة على أنك جميلة تأسرينه فلا يمكن أن ينظر لغيرك ١٠٠ لما تيسر لوصفى أن يعرفنى ، ولما تيسر لى أن أعرفه ١٠٠ وأن نمضى معا ، مطمئنين ، الى الحد الذى نتحدث معه حديث الزواج! ٠٠٠

ان زوجك باسدتی سئالنی مسئالنی آن آتزوجه ، وهسو سالنی آن آتزوجه ، وهسو ساب ناجست ببشر حاضره اللامع بمستقبل ألمع ٠٠٠ ولكنی ـ كما قلت لك فی أول رسالتی لم أعطه الی الان جوابا ٠٠ لاننی ـ بالرغم من جوابا ٠٠ لاننی ـ بالرغم من حبی له ـ صاحبــة ضمیر عبی له ـ صاحبــة ضمیر اعتاد دائما یحاسبنی فی کل خطوة أخطوها فی حیاتی عسیر الحساب ٠٠٠

ولذلك فانى باسبيدتى اكتب اليك ٠٠٠ ويسعدنى جدا أن أراك قسد ثبت الى رشندك ، وارعويت عن غيك وعدت تهتمين بزوجك ٠٠٠ ويسعدنى أكثر أن يعود

هو فیهتم بك ، وأن یحتفظ بدعائم بیته قویة ثابتة ، بدلا من أن یقوضها ویشرع فی رفعها من جدید!

وقتها ، سیتحطم قلبی • لیتحطم عندی لیتحطم ! • • أهون عندی أن أفقد وصفی وقلبی • • • من أن أنال وصفی ، وأفقد صمیری • • •

وضميرى الحي ، أو لعله الحب النظيف الذي أكنك لحب لوصفى منزها عن كل غرض أو هما معا، اللذان يدفعانني بشدة لان أكتب اليك لاقول لك :

دعی غرورك، واعتدادك بنفسك وجمالك ٠٠ وضعی فی ذهنك أنه أفضل لك كثيرا أن يتلألا جمالك بين جنبات بيتك ، من أن يتلألا فی مئات الصالونات والحفلات والسهرات ٠٠٠ وأعز لك وأكرم أن تكونی السيدة الاولی فی قلب زوجك ، من أن تكونی الاولی فی قلب فی قلوب أخری غريبية

أما ان لم تنفع مع ك هـ ك هـ نه النصيحة ، وركبت رأسك ، ولم تعبئى ٠٠٠ فلا تلومنى الا نفسك ٠٠٠ فسيضيع زوجك منك حتما، ان لم آخذه أنا ، فستأخذه أخرى ٠٠٠

وقد لا يكون لهذه الاخرى ضمير مثل ما لى أنا من ضمير ، فتأخذ زوجك منك وأنت في (غفلة) حقا ، فلا تنتبهين الا وهي بين أحضانه وأنت على قارعة الطريق ٠٠ فاذا كان تفريطك في وصفى ياسميحة هيانم ، وصفى ياسميحة هيانم ، فدعيه لى من الان ب٠ فأنا أحق دعيه لى من الان ب٠

به منك ومن الاخرى ٠٠٠

enskal · ·)

(طبق الاصل) أنور ملك قرمان



انسة مشتركة بالريف:

عرضنا خطابك على اخصائى فى الامراض الجلسدية فنصح بسان تستشيرى أحد الاطباء الباطنيين

قارئة بنت النيل فريدة مصطفى:
يقول الدكتور حلمى محسن
اخصائى امراض الجلد: ببدو
انك تميلين الى البياض وأن التعرض
للشمس يزيد هذا النمش فاتقى
ما أستطعت التعرض للشمس
واستعملى كريم كينين ، أما العلاج
فلابد من أخصائي لازالته بواسطة
الاجهزة الكهربائية أو بالمس المركز
وعالجى الالتهاب الجلدى الدهنى
الذي يصحب هذه الحالة ويكون
هو السبب المباشر لها وايضا
بمركبات الكبريت والزئيق وتناول
بمركبات الكبريت والزئيق وتناول
القلويات ولربما استعملت الاشعة
البنفسجية ان لزم الامر

قارئة بنت النيل انسة زينب محمد على بالاسكندرية

يقول الدكتور حلمى محسن :
استعملى فيتامين ا مركز كبسول
حبة ثلاث مرات يوميا وغسيسل
الوجه بصابون ديماسيد ولوسيون
بينوسلين ومرهم اسكاميل والغسيل
يستعمل نهارا والرهم ليسلا
ابتعدى ايضا عن أكل الدهنيات
والنشويات ويستحسن العرضعلى
اخصائى لعمل اشعة بنفسجية مع
عدم لمس الدماملخوفا من انتشارها
الانسة هرفت على بالاسكندرية:

یقول الدکــتور علی مـرتضی اخصائی امراض العیون: استعملی فیتامین اثلاث مرات یومیا وادعکی جفونك بمرهم بنسیلین

قارئة ١.س. بدمنهور:

انسة ن.ع. قارئة بنت النيسل القاهرة :

ا) يقول الدكتور يوسف كمال المجيزى: يجب على شقيقتك اتباع النظام الذى وضعه لها حضرة الطبيب المالج فلا تقلقوا عليها فمثل هذه الحالات قابلة للشفاء أما بخصوص العقار الذى ذكرت اسمه فليس عنانا معلومات مؤكدة عنه وهو غير موجود في الصيدليات المرية ولا خطر عى شقيقتك من الزواج

ح.م. آ.ع طالبة ثقافة:

لن يكون هناك أى ضرر مسن تعاطيك هده الحبوب اذا استشرت الطبيب ووافق الطبيب على ذلك وجدد لك الكمية بعد الكشف عليك وان كنت أرى معالجة السسمنة بعمل رجيم في الغذاء وممارسسة الالعاب الرياضية

قارئة بنت النيل بالريف د.ع.1:
يقول الدكتور يوسف كمسال
العجيزى: يستحسن عرض والدك
على جراح المستشفى الموجسود
ببلدتكم أو في أقرب مدينة مجاورة
وهو الذي يقرر اذا كانت حالته
تستلزم عملية أم قد يصلح لهسا

السيدة حبيبة ملك باسيوط: ارسل لك الرد المطلوب بالبريد

بعض المراهم ويجب الا يكون عنده

سيدة س. قارئة:

امساك بتاتا

يقول الدكتور محمد شوقي عبا المنعم أخصائى الولادة وامسراض النساء بمستشفى الملك: لقهد نصحك طبيبك بعدم الحمل وقرأت في بنت النيل كما تقولين أنه كان من الواجب عليك أن تتروى كثيرا قبل الحمل • ولكنك «قايست» وحملت فارجو أن تهتمي بصحتك وتداومي على السؤال وعرض نفسك على طبيبك ، أو على أحد مراكز رعاية الاطعفال والولادة أن لم تساعدك حالتك المالية وانا علىى استعداد لعمل كل. ما يناسسب حالتك في مستشفى الملك لو تفضلت بزيارتي بالعيسادة الخارجيسة بالستشفى أى يوم الخميس

انسة ميمي ع.١:

يقول الدكتور محمد شوقى عبد المنعم: حالتك نفسية فى الغالب ، أما عن الام الطمث فخدى اقراص بلرجال ٣ أقراص فى اليوم أو مزيج البرومور والبلادنا ٣ فناجـــين فى اليوم فحالتك تتحسن سريـعا أن شاء الله

المخلصة س.م ال:

يقول الدكتور محمد شوقى عبد المنعم : حللى البول والدم انت وزوجك لمعرفة سبب الاجهاض واذا بدأ حمل جديد فاعسرضى نفسك على طبيب من بدء الحمل حتى بصف لك فيتامين ه وخلاصات المبايض ليثبت الحمل زيادة على ما يقدمه لك من نصائح خاصة بك

ت.اد.ف الاسكندرية:

يقول الدكتور حسنى السيد حجازى اخصائى جراحة التجميل هذه التجعدات يمكن ازالتهسسا بجراحة التجميل ولا يظهر أثرها بتأتا

ا.ژ خریجیة معهد محرم بیك الاسكندریة

قارئة رجاء حماد:

اعرضى نفسك على أحسد الاخصائيين في أمراض الجلد انسة هدى بالزمالك:

 ا يجيب الدكتــور حسنى حجازى عن سؤالك الاول بالايجاب
 استشيرى أحد الاخصائيين فى الامراض الجلدية

فتاة لبنان:

نرجو أن ترسلى لنا اسمك وعنوانك وموضوع شكواك لنرسل لك ردا خاصا

قارئة بالاسكندرية ن.م. ال: يقول الدكتور يوسف كمسال العجيزى: قد يكون هذا الصداع ناشسًا عن امساك مزمن ما دام علاج الغدد الذي مارسته حسب أمس الطبيب لم يجد ولذلك يجب عليك أن تكثرى من أكـــل الخضراوات الطازجة وتأخذى ملعقة صغيرة في نصف كوب من الماء بعد الاكسل بربع ساعة ثلاث مرات يوميا من دواء اسمه DIGENE وكذلك حبة قبل الاكل ثلاث مرات يوميا من دواء اسمه MATISOYL وبخصوص الطول يجب عليك أن تقسومي بالالعاب السويدية وان كان مسن غير المؤكد أن تأتى بنتيجة

حيرانة بالاسكندرية:

ان كان زوجك قد عمل تحليلا عند طبيب أخصائى وثبت أنسه قد شفى تماما من المرض فلا خطر عليك بتاتا ، فيجب عليه أن يعمل تحليلا قاذا كان ما زال مريضائى ثم اذا فيجب علاجه عند أخصائى ثم اذا فهر عندك اعراض هذا المسرض فاذهبى الى طبيب لتعالجي تحت اشرافه وننصحك بالا تقلقى كثيرا بخصوص هذا الداء فقد اصبح علاجه ميسورا وموكدا

FINITE S

يجيب على هذا البريد الدكتور حسن الحفناوى مسدرس الامراض الجلدية بكلية الطب والمشرف طبيا على معهد التجميل العلمي

انسة نهاد بالقبة:

1) بادرى بعلاج اضطسرابات الطمس ومواعيده فهذه تدل على أن المبيضين الا يقومان بعمله على بانتظام ولابد من عرض نفسك على اخصائى في أمراض النساء لتنظيم حالتك قبل أن تتزايد ٢) استعملى زيت الزيتون أو زيت الخسروع لشعرك أذا كان خاليا من الامراض مثل سقوط الشعر أو القشر أو الشيب المبكر ، قان وجد عندك أي مرض من هذه الامراض الثلائة

فلابد من أستعمال علاج له يصفه لك أحد الاخصائيين

قارئة فوزية ش. بالزقازيق:

الحب لا علاقة له بالشعر فهو كفيل باخفاء عيوب الحبيب (وعين الرضا عن كل عيب كليلة) وعلى العموم استعملى مقويات لشعرك كي يطول مثل لوسيون تونوسكالبين وأ لوسيون تريكو فيلينا • أى واحد من هذه يدلك به جلـــد الرأس والشعر كل ليلة لمدة شهرين على الاقل مع استعمال الزيوت النبانية لتليين الشعر

انسة ١٠١. باسيوط:

هذه الحبوب يا انستى التى توجد بوجهك هي فالباحب الشباب اللى يكثر ظهوره في الشباب مثلك وانصحك بان تعرضي نفسك على اخصائي لعمل تنظيميف للرؤوس السوداء التي هي مصدر الاضطراب في مثل حالتك حيث بعيش عليها اليكروب العثقودي ويسبب التهابات حمراء أو صديدية تترك بقسع سوداء عند زوالها ثم تعود فتظهر بجوارها حبوب اخرى وهكلا . والاخصائي سوف يصف لك كريم له ترکیب خاص ومکمدات تحوی المواد التي تقلل من افراز الدهن بوجهك وتحوى موادا أخرى مطهرة ومجففة للبشرة واذا استعصى الامر عليه في المبدأ فانه سيلجأ للعلاج بالاشعة الباددة التي تقشر الطبقات السطحية الرقيقة مسن البشرة لتساعد على تفتح غدد الــدهن المغلقة والتي يترآكم داخلها الافراز فيعطى البشرة منظرا غير مرغوب

ا . ر . م بمصر الجديدة السييدة الحزينة على الدوام :

1) لا داعی لهاذا الحازن و استعملی الربوت النباتیة مشسل زیت الخروع أو زیت الزیتسون لتلیین شعرك ۲) یمکنك استعمال دواء للشعر یسمی تریکو فیلینا لتلمیعه وتنعیمه أیضا و أما الشعر الذی بالیدین والوجه فیمکن ازالته بجهاز کهربائی خاص ویرجع منه حوالی ۱۰٪ فقط اذا عمل بطریقة صحیحة و تکالیف العلاج غالیة الی حد ما

الانسنة ف. السيد خ. ابو حماد:

هناك نوع من الاشعة تسسمي الاشعة البساردة تقشر الطبقسة البسطحية من جلدك حول الفسم فتزول البقعات كلها أو جزء كبير منها ثم تستعملى كريم يحوى حمض السلسليك وماء الاوكسيجين وتحت نترات البرموث بكميات يضعسها

لك الاخصائى ، وأسرعى بعسلاج الالتهابات التي تظهر والتي تنتج عنها البقع حتى لا تزداد الحالـة

حرم م.ع شبرا:

شيب الشعر المبكر يكون انتيجة ضعف عام في جسمك او وراثة عن طريق الوالدين ، أي أن الشيب المبكر قد يكون وراثيا أو يكسون نتيجة ضعف لاتهاب دهنى ببشرة الرئس وهذا أن لم يؤد الى سقوط الشعر قد يؤدى الى شيبه المبكر أو ألى الاثنين معا . ولذا يجب أن تعرضى نفسك على أخصالي لتشمخيص حالتك واعطائك العلاج اللازم

الانسة زرم ع. شبين الكوم:

۱) استمری علی استعمال زیت الخروع ٢) اغسلي رأسك مرة كل اسبوع فقط ۳) استعملی مشطا ذا أسنان ناعمة حتى لا يكسر شعرك عند التمشيط ٤) استعملي دهانا يتكون من حميض السليسليسك والريزرسين والكينا وصبغة الخردل وزيت الخروع والكحول لتقوية بشرة الرأس والشعر

مرفت :

١) استعملي كريما مجففا للدهن «آنا بولا» مع ملاحظة انه علـــى درجات لكل بشرة درجة خاصــة على حسب لونها ونوعها ويمكسن لاخصائية معهد التجميل العلمي ان تدلك على النوع الملائم لبشرتك ٢)

السواد حول العينين لفتاة مثلك قد یکون انتیجة ضعف دم او اجهاد من السبهر أو امساك مزمن وعلاج مثل هذه الحالة هو علاج السبب ٣) هذا النوع من الاصابة يسمى (جلد الاوزة) ولعلاجه يجب أخل كمية من فيتامين ا مع استعمال دهان مركب من حمض السليسليك في مرهم زنك أو كريم لتشعيم الجلد وأزالة هذه الحالة منه ٤) استعملي شامبو تريكو فيلينا فهو ينظيف الشعر ويزيل القشور

نادية:

 ا) هده الحبوبهي حب الشباب وطريقة علاجه أولا تنظيف هله الحبوب مما تحويه من مادة دهنية أو حديد ثم استعمال كريم مطهر يقلل من نشاط الغدد الدهنية التي يعيش على مادتها الميكروب الخاص بهذا المرض وان كانت فوهاتها مفلقة فيجب تقشير القشرة بواسطة الاشعة الباردة • هذا بجانسب تنظيم الغذاء فامتنعى عن الدهنيات ولا تكثرى من النشويات وامتنعى عن ألحر يفات والحوادق والشيكولاته والفطائر والمكسرات واكثري مسسن الفاكهة والخضراوات الطازجية وعالجي الامساك أن وجد واعتنى بأسنانك وعالجي أي التهاب أو صدید باللثة أو اللوزتین ۲) ارجعی الى ما كتبناه لمرفت عن الكريسم المجفف للدهن وكذلك فيما يختص

ن.م.۱.

الماء يتلف شعر «الانجورا» لانه يبرمه فأنصحك بأن تغسليه بالبنزين لتحتفظى برونقه الجميل النافش السيدة : ص.ع.ر امبابه :

١) في حالة عدم وجود ثلاجـة عندك تثلج الاصناف بوضعها في في أناء وحولها الثلج ٢) ليسست جميع الاصناف التي تجهـــز في الفرن يمكن تجهيزها على وابسور الغاز الا اذا كيان عندك الحلية الالمنيوم الخاصة بدلك ويمكنك أن تشتريها من جميع محلات الادوات المنزلية واسمها «حلة الكيك جميع الباعة وهي على ثلاثة احجام حجم صبعير وثمنه ٥٠ قرشيا ومتوسط وثمنه ٦٠ قرشا والكبير وثمنه ٧٥ قرشا والبائع سيوضح لك طريقة استعمالها لأنها دارجة الاستعمال بين جميع الناس ٣) اسأليسني عن أسماء الاشسياء المستعصية عليك افيدك عنها وعن ثمنها ومكان شرائها لانى عادة اوضح ذلك بجانب الاشياء ألتى يتراءى انها غير دارجة الاستعمال

جليلة رمضان:

أنجح طريقة لغسسل الترواكار الصوف الغستقى هي غسله بالبنزين

حتى ينظف ثم أعصريه جيدا بلقه في بشكير أو ملاءة فرش وعصره فيها جيدا ثم علقيه في شماعة في الهواء الطلق حتى تتطاير رائحة البنزين ولاحظى اجراء هذه العملية بعيدا عن أى نار أو لهيب

قارئة بنت النيل ل.م. المنيا:

أنواع الكيك كثيرة جدا ومتعددة تختلف انوعا وطريقة . فاذكرى لى نوع الكيك الذي ترغبينه أو أسمه أوافيك بالطريقة

قارئة ناريمان عبد المجيد مصر:

اغسلي بلوزتك الصوف الحمراء في ماء دافيء ومذوب الصابون مسع السرعة الزائدة واستعمال الضغط أثناء القسل ثم اشطفيها في مساء دافىء مرتين أو ثلاث مرات ئــــــم أعصريها بالضغط أثناء بين يديك ولفيها بعد ذلك في بشمكير أو ملاءة فرش واعصريها جيدا للتخلص من أكبر كمية من ألماء ثم علقيها على شماعة في الهواء الطلق اذا كانت من القماش • أما اذا كانت صوف تريكو فاجتنبى تعليقها وافرديها فوق منضدة نظيفة في الهواء الطلق وافردى اجزاءها لتأخد شكلها الطبيعي ثم اكويها على الظهر بمكواة متوسطة وتخيرى اليوم الصحو ذا الشمس الساطعة لغسل ملابسك الصوفية لان البرودة تسبب تلبد الصوف



فرضت بلدية القاهرة ضريبة للبلدية على تذاكر دور العرض مقدارها عشرة في المائة وستقدر هـــنه الضريبة الجديدة على صافى ثمن التذكرة أي بعد خصم ضريبة الملاهى وضريبة الهلال الاحمر

وقد أثارت هذه الضريبة الجديدة عدة مشاكل ، أولها وأهمها انالمنتجين والموزعين والمستغلين يعارضون في خصم هـ ذه الضريبـ ق من ايرادهم الصافى كما هـــو متبع في الاقاليم ومدن القنال ويطالبون باضمافتها على

أثمان التذاكر ولكن ادارة الملاهى ستتدخل في هـــذه الحالة _ وهذه هي المشكلة الثانية _ وتعدل فئات الضريبة على أساس الزيادة الجديدة وهي العشرة في المائة لانها لاتعترف بضريبة البلسدية ولنضرب مثلا بالتذكرة آلتي ثمنها ١٣ قرشا فان ضريبة الملاهي

ضريخ حديدة تفيضا بلرتم القاهي

علی دورا لسیما

هى ٢٥ مليما وضريبة الهلال

الاحمر خمسةمليمات فيكون

الصافى هو عشرة قروش

وهو نصيب المستغل فاذا

حصلت البلسدية عشرة في

المائة من هذا القدر أيعشرة

مليمات فأن ادارة المسلاهي

وقد تدخلت غرفةالسينما

وعقد سعادة أنيس بك

سراج الدين وكيل البلدية

اجتماعا في مكتبه حضره

مديرو شركات التـــوزيع

وبعض المنتجين والعارضين

وعد فيه أنيس بك ببحث

الامر مع المسئولين ومحاولة

اعفاء هذه الضريية الجديدة

_ أي العشرة في المائــة _

تفرضها البلدية على دور العرض ، فكيف يجوز

اننا لا نشك لحظة في أن هذه الضرائب الباهظة ستضر بالصناعة ضررا بليغي وسىتكون عاملا كبيرا في خفض ايردأت دور العرض فانه من غير المعقى ول ان

اننا لانملك الا أن نعارض في فرض هذه الضريبة التي نعرف مقدما نتائجهــــا ، ونحن نضم صوتنا الىأصوات جميع المعارضين لها ، ونرى ان الواجب يحتم علينا ان نعارضها ولذلك فاننسا ندعو جميد ع المستغلين بالسينما الى معارضتها ومقاومتها بشبتي الوسبائل ، الصناعة ومستقبل المستغلين

ستعتبر أن ثمن التذكرة هو احد عشر قرشِــا لا عشرة قروش وسترفع على هسندا الاساس ضريبة المسلاهي المفروضة على هذه التــذكرة وبذلك سنترتفع أسسعار التذاكر ارتفاعا كبيرا • في هذه المشكلة الجديدة فكتبت مذكرة فيهذا الشأن رفعتها الى وزارة الماليــة ، ا تدافع فيها عن وجهة نظر المنتجين والمستغلين • 1905 Lob Co

في حدمة الطيران

ا وبقيا - اوج با - آسيا

٣٧ خطأ ستظمًا على القارات :

ونحن لا نجــــد ضرورة لفرض ضريبةجديدة يتحملها الجمهور المسكين فانه يكفى انه يدفسع الان ضرائب للملاهي وللهلال الاحمسر تصل الى ثلث أثمان التذاكر تقريبا ، واذا كانت ادارة الملاهي لا تريد أن تعترف بحقالبلدية فيفرض هذه الضريبة، وتطالب بتحصيل ضريبة على ألعشرة فى المـــائة التي تـريد أن

الضريبة التي ستكون عبئا جدیدا علیه ، والتی ستجعل نسبة ما يدفعه من ضرائب تبلغ نحو أربعين أوخمسة وأربعين في المائة من أسعار التذاكر •

والتضحية ، ولم يعد لديهم. شيء يبذلونه ٠ فهل يعسرف المسئولون ذلك ، أمان الامر Y يعنيهم ؟

واذا تحمل المشتغلون هذه الضريبة كما هو حاصل في الاقاليم فان الضرر على الصناعة سيكون أفدح لان كثيرا من دور العسرض ستضطر الى غلق أبوابها بعد افلاسمها وسنيضطر كثير منن المستغلين بصناعسة السينما الى البحث عن عمل آخر بسببكل هذه العقبات التي توضع في طريقهم ٠٠

من ضريبة الملاهى •

(میم)

نريد مساح لائقة مابقة فيلم:

عندما بدأ الموسم التمثيلي في القاهرة لفرقة الكوميدي فرانسيز ، طلب الى الفرقة المصرية أن تنتقل من دار الاوبرا المُلَكية الَّي مسرح حَديقة الأزبــكية • ويأتي بعد الفــرقّة الفرنسية دور آلفرقة الايطالية والباليه الاستباني وغيرهسا من الفرق الاجنبية التي تشغل دار الاوبرا طوال الموسم، بينما يطلب الى فرقنا المرية الرسمية أن تقدم رواياتها في الموسيم كله على مسرح الازبكية • اننا كرماء تضيوفنا لكن كرمنا هذا يقتضينا من ناحية كرامتنا الوطنية ومن ناحيـة حقوق فرقنا المصرية الكبيرة علينا أن نعد أنفسنا بمسارح لاثقة نواجه بها مقتضيات هذا الكرم •

يوسف فهمي

قد يكون لبلدية القاهرة عدرها في أنها بلدية ناشئة لم تزل تحبو ، لكن ماعذر بلدية الاسكندرية وما عذر البلديات فيعواصمالمديريات في أنها لم تنشى، حتى الان كل منها في دائسرة اختصاصها مسرحا لائقا لاستقبال الفرق التمثيلية في هذه البلاد ؟

انه واجب البلديات في جميع الدول المتحضرة ، هي التى تلمس مقدار حاجة أهل المنطقة الى مسرح لائـــق ، وهى التي تنهض بالواجبات المالية التي يقتضيها تحقيق هذا الغرض •

ا أما في مصر ، فان بلدية الاسكندرية لا يهمها كثيرا للفرق التمثيلية ، وسرواء عندها أكانت هذه الفرق تقدم تمثيلياتها في دار للتمثيل آم تقدمها في سرادق يقيمه (الفسراش) من القماش والعسروق الخشية!

لقد استطاعت مصر، حین ارادت ، أن تنشى فى الاسكندرية وفيوقت قصير اســــتاد محمد على الكبير للالعاب الرياضية، وأن تنظم فيهعاجلا الدورة الاولى

لدول البحر الابيض المتوسط وأنفقت على هذا الاسستاد بسخاء لتجعله شيئا لاثقا بالمهمة المطلوب أداؤها فيه. ولم تكن فكرة الاستاد الرياضي أقدم من فكرة المسارح المطلوبة للتمثيـــل ، كما لم تكن جدوى مثل هذا الاستأد في الدعاية لبلادنا أكش منجدوى انشاء مسارح لائقة تستقبل الفرقالاجنبية وتؤدى عليها فرقنا المصرية تمثيلياتها محفوظة الكرامة بين الناس

انه واجب البلديات كما نقول ، واجب بلدية القاهرة وبلدية الاسكندرية والبلديات في عواصم المديريات كلها ، واجبها أنتعدالبلاد بمسارح لائقة بدلا من أن يطلب الى فرقنا أن تعرض رواياتها الخالدة الكبرى في مسرح محطم أو في سرادتي يقيمــه (الفراش)!

واذا كإنت بلاد شرقية كثيرة قد سبقتنا في اقامة مسارح لائقة تضارع أكبر المسارح العالمية فخممامة واستعدادا ٠٠٠ فان رجاءنا لم يخب بعد في أن تــؤدي حكومتنا واجبها تجاه مصر التى تتلمذت البلاد الشرقية عليها في هذا الفن وفي غيره من الفنون.

الحوائز قدمتها المحلات الاتية: أبو شادي للمجوهرات _ مُخْزُن أدوية القاهرة _ وكالة لأنا التجارية _ شركة فيلبس جرجس

> اوحظ أن الاقبال على حل هذه المسابقة كان كبيرا بل أن حلول القراء كانت تنم عن عطف کبیر علی مصیر تلك البائعة التي حملت بين جنبيها ثمرة جريمة ، كما كان الكل يكتبون بحماس غريب وكان أبطال القصسة يهمونهم مما يثبت نجساح قصة هذا الفيلم نجاحا كبيرا وبالرغم من تأثير القصة في القرآء فانه للاسف الشديد لم تصل قارئة واحدة الى الحل الصحيح وان كان هناك كثيرات كان حلهن قريبا من الصحة • ولهن ألعذر فيهذا اذ أن قصة الفيلم لها نهاية عجيبة تخرج عما الفناه في

ولذا قررنا أن نوزع بعض الجوائز . على أصحـاب الحلول السذين ستذكر أسماؤهم بعسد . أما باقى الجوائز فقد علمنا أن الفيلم العدد معروضا بدار سينما راديو بالقاهرة ولذلك رأينا أن نقدم سؤالين يجيب عليهما القراء . وحيث أن لدى قراء القاهرة فرصة أكبر للوصول الى الأجابة الصحيحة ستخصص جوائز لقراء القاهرة واخرى لقراء الاقاليم وبالطبع لن نطالب قراء الاقاليم سوى باجابات تكون قريبة من الصحــة بقدر الامكان

القصص العادية

السؤالان هما:

١ _ كم فسيتانا ظهرت به ابنة العم الفني (اليزابيث تايلر) في الفيلم وما عسدد الفساتين التي ظهرت بها البائعة (شيللي ونترز) ؟ ٢ ـ ما الزمن السندى استغرقه عرض الفيلم ؟

وترسل الحلول الى مجلة بنت النيل في ميعاد لايتحاوز ۲۰ فیرابر سنة ۱۹۵۲ اما الفائزات في المسابقة الى الآن فهن:

الانسة درية حسسن بالقاهرة طقم كامل ماركة كورو مقدم مسن محلات أبو شادى للمجوهرات الانستان عليه حسين بالقاهرة وهدى أنور بأسيوط والسيدة حرم الاستاذ توقيق المدنى بالمحلة الكبرى مجموعية من مستحضرات قالى Valli للتجميل مهداة من مخزن أدوية القاهرة

الانستان مسرب الجمسل مصر الجديدة ورجاء محمد أسعد فهمى شربين مجموعة من مستحسفرات تجميل ماركة برودنت وبروسكين وبروكو مهداةمن وكالة لانا التجارية الانسة مارى مسعود مجموعية نظارة شمس وترموس مهداة مبن

شركة فيلبس جرجس ولكل من الانسة احسان كامــل بالقاهرة وزينب حسن خليل دستة صابون بودرة للغسيل ماركة مارفل مهداة من شركة فيلبس جرجس وقد فازت كلمن الاثية اسماؤهن

بتصريح مجانى بمقعدين لمشساهدة فيلم مكان تحت الشمس: الانسات سامية على احمسد بالقاهرة وعايدة حانظ بالحلميسة

الجديدة وسهام محمد سالم بشبرا وسوسن احمد الابياري حدائسق القية والسيدة ونية عبد السلام تدرى بشبرا والسيدة بثينة عبد الرحمن بشبرا • والسيدة اقبال • منصور حرم الاستاذ سعد زغلول مكى بالجيزة

أما الاسماء الاثية نقسد فازت باشتراك لمدة ستة شهور بمجلة بنت النيل:

السيدة ايغون شفيق (عطبره ــ سودان) والاستاذ حسن حميص

كما سيوزع على كل من الفائزات نسخة من كتباب سنة ١٩١٩ تاليف الاستاذ فيلبس جرجس

وسترسل الجبوائز لقراء الاقاليم أما قراء القاهـــرة فيمكنهم الحصيول على جواتزهم بالاتصال بالاستاذ فتحى محمد عبده بمجلةبنت النيل ٨} شارع قصر النيل یومیا من ۲ ــ ۷ مسآء

فن السنها

لابد للفن أن يخضع في صوره المختلفة للبيئة والظروف التي ينشأ فيها مبتدعوه ٠٠ هذا هو المبدأ الذى ندين به دائما ويعترف به الجميع ٠٠ ولكنى حين طفت بأغلب استديوهاتنا لم أجستد بلاتوها واحدا يدور في فيلم وطني واني بالطبع لا أعجب من هذه الطاهرة اذ أنها نتيجة كنا ننتظرها دائما فمما لا شك فيه أن قريحة أغلب مؤلفي السينما عندنا قد أقفرت ولهم العذر بالطبع في افلاسمهم أذ أن العقلية التي تظل تقدم لنا (حموده فايت) وأمثالهــــا لمدة سنين عسدة لابد أن الصدأ يعلوها ولا تستطع أن

إعما الفن، عاكم

تفكر تفكيرًا سليما • وأحب أن أشبير هنا انني لم أتعود الكتابة للسينما ولكن بالرغم من هذا ففي ذهنى عشرات الفكر الوطنية يصلح كل منها لان يكون فيلما ناجحا وهذه الفكر ليست وليدة عبقرية ٠٠٠٠ فأنا عاطل منها ولله الحمد! ولكن كل ما هناك أن أقــل الانسان اليها أذ ما أسهل أن يكتب الانسان عن دافسع الحال دون أن يجهد خياله أو تفكيره •

ٔ واننی وان کنت ناقمــــا

على شركات السينما لعدم الأتجاه بانتاجها الى الناحية الوطنية الا أنه مما خفف نقمتی آننی سمعت ان الاستاذ حسين صدقي قد بدأ فعلا في انتساج فيلم (يسقط الاستعمار) بل وبدأ بتصوير مظاهرة ١٤ نوفمبر هذا هو الفن الذي يعيش في البيئة ويتأثر بها واني ازاء هذا أجد من الواجب أن نقدم الثناء لحسين صدقى كما أنه من الواجب عليه أيضا أن يفرغ حماســـة الشباب في ذلك الفيلم فلا شك أنه يعانى نفس الالام ويحس نفس الامال التي تراود ذلك الشمعب . واننى لن أنسى مطلقا لحسين صدقى شرف السبق في هذا المضمار كما نريد منه أن يبعث من جديد فكرة فيلم

واني أكتب هذا بالطبع قبل أن أشاهد الفيلم وكل ما أرجوه أن يأتى انتساج الفيلم بصورة مشرفة تحتفظ بقيمتها الوطنية والفنية •

مصطفی کامل ۰۰

وأحب أن يعـــرف الكل اننی حذر فی نقدی أشهد الحذر والا أود أن يكون على غير أسساس ولذا فاننى ساعود للكتابة عن فيلــــم (يسقط الاستعمار) مرة ثانية لا لمجرد الكتابة ولكن لكى أقيس مقدار نجاح ذلك الفيلم الوطنى ومقداد مابذله فيه منتجه الشابمن جهود٠ وعــــلى أى الحــــالات لا أستطيع أن أنكر أنها خطوة موفقة في سبيل اثبات علاقة

الفن بالوطن ٠

حين أتحدث عن زكى طليمات فانما أقصد فرقة المسرح الحديث لانه همنو صاحب فكرتها وهو الذي كونها من (كتاكيت) لم تخط أرجلهم خشبة المسرح من قبل وبالرغم من أنه لم يمض سوى عام واحد على انشـــائها فان الفرقــة استطاعت أن تقيف على زكى طليمات أيضما يجب أن أذكر أن فرقتــه كانت أولى الفرق المسرحيــــة في تقديم المسرحيات الوطنية اذ أنها بدأت موسمها هذا العام بتقديم مسرحيسة (دنشواى الحمراء) للعرض. وبالطبع يعرف الجميع ماهى دنشواي وما هو أثرها في حياتنا الوطنية وجميل جدا أن نعالج هذه المشكلة بــل انه من الواجب أن نوجه انتاجنا الى الناحية الوطنية فاذا كانت فرقسة المسرح الحديث قد سارت في هذا الطريق فاننا لابد أننسجعها لان المسرح هو المدرسة التي يتعلم فيها الجميع ومنهيمكن للانسان أن يقود أمـــة بأكملها ٠٠

زكى طليمات:

ويجب أن أسجل هنا نصيب الفرق المسرحيسة الاخرى من النشاط الوطني أمثال الفرقة المصرية وفرقة الريحاني ولكنى أحتفظ باسم فرقة المسرح الحديث في لوحة الشرف اذ أن لهاشرف. السبق في هذا المضمار ٠

فارحموا وطنكم أيهــــا الفنانون واعلموا أن الارض التى أنجبتكم والسماء التي أظلتكم والنيل الذي سقاكم لا يمكن أن تقبل سىوى انتاج نظيف

فتحى محمد عبده

کارہے نصاب



كاروزو العظيم ٠٠ فيلم عظيم ، أنتجته م٠ج٠م٠ بالالوان الطبيعية الخلابة انتاجا نفيسا رائعا وأسندت بطولته الى النجم اللامع ماريو لانزا في دور «كاروزو» وهو يظهر في هذه الصورة مع النجمة الفاتنة أن بلايث • والفيلم من اخراج ريتشــــارد ثورب ومن رانتاج جوبا سترناك و





وتباع لدى : شركة شاهر شارع فؤاد الاول بالقاهرة • شركة الدجوى و شارع محمد صدقى باشا باب اللوق القاهرة، ٩٨ شارع العباسية ، ١٩ شارع سيزوستريس بالاسكندرية وفروعها بطنطا والمنصورة والزقازيق ومنوف والمحلة الكبرى ودسوق وشبين الكوم · صالح نسيم شارع فؤاد الاول بالقاهرة · شركة ستيلكس شارع شريف باشك بالقاهرة · الشركة الشرقية التجارية ٣١ ممرالكو نتننتال بالقاهرة · شركة مصر الجديدة شارع عباس مصر الجديدة · نعيم وشركاه ميدان المنشية الاسكندرية · اخوان كافورس بورسعيد · الغربي على بالاسماعيلية ·

اخوان نجيب فهيم شارع الامير عبد المنعم بالسويس .